

สุดยอดแห่งวิชา
คือ
วิปัสสนากัมมัฏฐาน

คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ โดยสังเขป

พระมหาบุญเลิศ อินฺทปญฺโญ

ป.ธ.๓, น.ธ.เอก, พธ.ม. (วิปัสสนาภาวนา)

วัดหทัยนเรศวร์ ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

รวบรวมและเรียบเรียง

สุดยอดแห่งวิชา คือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ โดยสังเขป



สุดยอดแห่งวิชา
คือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน
คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ โดยสังเขป

พระมหาบุญเลิศ อินฺทปญฺโญ

ป.ธ.๓, น.ธ.เอก, พธ.ม. (วิปัสสนาภาวนา)

รวบรวมและเรียบเรียง

สำนักปฏิบัติธรรม วัดหทัยนเรศวร์
ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม
Facebook : phra mahaboonlert
E-Mail : boonlert_in@hotmail.com
โทรศัพท์ : ๐๙ ๘๙๔๙ ๑๙๕๙, ๐๘ ๑๖๑๐ ๖๖๗๓

สุดยอดแห่งวิชา คือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน

คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ โดยสังเขป

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ
บุญเลิศ อินฺทปญฺโญ (ไชยถาวร).
สุดยอดแห่งวิชา คือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 3 -- กรุงเทพ : ไทยควอลิตี้บุ๊คส์ (2006), 2562.
136 หน้า.
1.วิปัสสนา. 2.กรรมฐาน I. ชื่อเรื่อง.
294.3122
ISBN 978-616-514-629-6

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๐ จำนวน ๔,๕๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒ : มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๑ จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓ : มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

รวบรวมและเรียบเรียง : พระมหาบุญเลิศ อินฺทปญฺโญ (ไชยถาวร)
ป.ธ. ๓, น.ธ.เอก, พธ.ม. (วิปัสสนาภาวนา)
วัดหทัยนเรศวร์
ทางคู่ขนานถนนบรมราชชนนี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
Facebook : Phra mahaboonlert
E-Mail : boonlert_ln@hotmail.com
โทรศัพท์ : ๐๙ ๘๙๔๙ ๑๙๕๙, ๐๘ ๑๖๑๐ ๖๖๗๓

ผู้ช่วยพิสูจน์อักษร : สุกัญญา วโรทัย

พิมพ์ที่ : **เก้าแสนกราฟฟิคทาวน์**
๙๙/๙๕ หมู่บ้านนนทรีปาร์ค ซ.บางรักน้อย ๑๖/๑
ถ.รัตนาธิเบศร์ ต.บางรักน้อย อ.เมืองนนทบุรี
จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๐
โทรศัพท์ : ๐๘ ๑๔๘๒ ๑๘๑๖, ๐๘ ๖๗๐๗ ๓๗๗๑
โทรสาร : ๐ ๒๐๐๖ ๙๘๕๘
E-Mail : dangpatit@hotmail.com

ขออัญเชิญพระราชปณิธานอันยิ่งใหญ่ ของพ่อหลวง ร. ๙
เพื่อเป็นขวัญกำลังใจ

ขอฝันใฝ่ ในฝัน อันเหลือเชื่อ
ขอสู้ศึก ทุกเมื่อ ไม่หวั่นไหว
ขอทนทุกข์ รุกโรม โหมกายใจ
ขอฝ่าฟัน ผองภัย ด้วยใจทะนง

จะแน่วแน่ แก้ไข ในสิ่งผิด
จะรักชาติ จนชีวิต เป็นผุยผง
จะยอมตาย หมายให้ เกียรติดำรง
จะปิดทอง หลังองค์ พระปฏิมา

ไม่ท้อถอย คอยสร้าง สิ่งที่ควร
ไม่เรรวน พะว้าพะวัง คิดกังขา
ไม่เคืองแค้น น้อยใจ ในโชคชะตา
ไม่เสียดาย ชีวา ถ้าสิ้นไป

นี่คือ ปณิธาน ที่หาญมุ่ง
หมายผดุง ยุติธรรม์ อันสดใส
ถึงทนทุกข์ ทรมาน นานเท่าใด
ยังมั่นใจ รักชาติ องอาจครัน

โลกมนุษย์ ย่อมจะดี กว่านี้แน่
เพราะมีผู้ ไม่ยอมแพ้ แม้ถูกหยัน
คงยืนหยัด สู้ไป ใฝ่ประจัญ
ยอมอาสัญ ก็เพราะปอง เทิดผองไทยฯ

คำนำ

วิชาใดที่ยังวิชาอื่นไม่อาจให้ข่มขี่ หรือวิชาอื่น ๆ ไม่อาจเทียบเทียมได้ วิชานั้นจึงชื่อว่า สูงสุดกว่าวิชาทั้งปวง แล้ววิชานั้นควรจะเป็นวิชาใดที่ยังบุคคลผู้เรียนรู้ศึกษาปฏิบัติให้เลิศประเสริฐขึ้นมาเพราะสามารถบรรลุเป้าหมายของทุก ๆ ชีวิตได้ คือ หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดอันเป็นทุกข์ในวัฏฏะเสียได้ ก็ควรจะยกย่องวิชานั้นว่า สุดยอดที่สุด

บรรดาวิชาต่าง ๆ ทั้งปวง ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ไม่มีวิชาใดจะสูงสุดเทียบเทียมกับวิชาวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นได้เลย เมื่อคราวพระมหาโพธิสัตว์เจ้าทรงพระเยาว์เป็นเจ้าชายสิทธัตถะกุมารและทรงได้รับการศึกษาสรรพวิชาที่มีอยู่ทั้ง ๑๘ ศาสตร์ เช่น ภาษาศาสตร์ นิติศาสตร์ พลศาสตร์ ประวัติศาสตร์ ดาราศาสตร์ ภูมิศาสตร์ เป็นต้น ซึ่งวิชาทั้งหมดเหล่านี้นั้น พระโพธิสัตว์เจ้าได้สำเร็จจบถึงที่สุดด้วยความเชี่ยวชาญชำนาญโดยถ่องแท้ แต่เมื่อคราวเจอปัญหา คือ ความทุกข์จากความแก่ ความเจ็บ และความตาย เป็นต้น ก็ไม่มีวิชาใด ๆ จะเอามาแก้ปัญหาให้ทรงพ้นจากความทุกข์นั้นได้เลย ซึ่งหลังจากนั้นเมื่อทรงออกผนวชแล้วได้ตรัสรู้ความจริงอันประเสริฐ คือ อริยสัจ ๔ ทรงสามารถบรรลุอาสวักขยญาณ คือ ความรู้ที่ทำให้สิ้นอาสวะ จึงหลุดพ้นจากความทุกข์และกิเลสทั้งปวง ก็เพราะทรงอาศัยวิชาวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ไม่ได้มีการสั่งสอนกันมาก่อน ซึ่งจะ

เรียกว่าวิชานี้บังเกิดขึ้นพร้อมกับความเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ว่าได้ จึงควรยกย่องให้ **วิชาวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นสุดยอดแห่งวิชา**

วิชาวิปัสสนากรรมฐานนี้มีความเกี่ยวเนื่องกับสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นทางที่จะนำไปสู่พระนิพพาน ซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอีกทั้งพระอรหันต์ทั้งหลาย ย่อมอาศัยทางนี้เสด็จไปสู่พระนิพพานด้วยกันทั้งนั้น เมื่อดำเนินเช่นนี้แล้วเป็นเหตุให้รู้แจ้งพระไตรลักษณ์และแทงตลอดในอริยสัจ ๔ และความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการนี้ไม่อาจที่ประสบผลได้ด้วยการเรียนรู้ทางปริยัติธรรมอย่างเดียว แต่ต้องลงมือปฏิบัติธรรม ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จึงเกิดความรู้แจ้งชัดในสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริงและแทงตลอดในความจริงอันประเสริฐ ๔ นั้นเป็นผล อันเป็นปฏิเวธสัทธรรม ได้แก่ มรรค ผล และนิพพาน

จุดประสงค์ของการรวบรวมและเรียบเรียงหนังสือเล่มน้อยนี้ขึ้นมาก็เพื่อเป้าหมาย คือ ความเข้าใจในหลักและวิธีการเจริญสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นเหตุของวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อการรู้แจ้งพระไตรลักษณ์ และแทงตลอดในอริยสัจ ๔ อันเป็นที่สุด และ**คำแนะนำสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม พร้อมวิธีการส่งสอบอารมณ์ของหลวงพ่ออูปัณฑิตาภิวงศ์** ไว้โดยย่อ ซึ่งเนื้อหาได้นำมาจากพระไตรปิฎกเป็นหลัก และจากผู้รู้ครูบาอาจารย์ที่ได้เมตตาพร่ำสอนเรียบเรียงสืบทอดต่อ ๆ กันมาหลาย ๆ ท่าน มีเนื้อหาวิธีปฏิบัติบางส่วนได้นำมาจากหนังสือ **"คู่มือโยคี สำหรับผู้เข้า**

ปฏิบัติธรรมใหม่” ของพระมหาทองมั่น สุทฺธจิตฺโต จึงขออนุญาต นำมาเสนอและขอขอบพระคุณในท่านทั้งหลายเหล่านั้น และ ผู้ตรวจชำระล่าสุด คือ ท่านอาจารย์ พระมหาภูมิชาย อคฺคปญฺโญ ป.ธ. ๙, ดร. ไว้ ณ โอกาสนี้เป็นอย่างสูงยิ่ง

ด้วยอานุภาพแห่งบุญกุศลคุณงามความดีทุกประการที่เกิดขึ้น ขอน้อมถวายอุทิศเป็นพระราชกุศลแด่บูรพมหากษัตริย์และบรรพชนผู้มีคุณกับผืนแผ่นดินไทยทั้งหลาย ที่สืบต่อ ๆ กันมาจนถึงปัจจุบันนี้ อันมีพ่อหลวงรัชกาลที่ ๙ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศรรามาธิบดี จักรีนฤบดินทรสยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร (พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราชของปวงชนชาวไทย) เป็นต้น และขอน้อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่อิสรชนทั้งหลาย อันมีรัชกาลที่ ๑๐ สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร, สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ, พระบรมวงศานุวงศ์ทุก ๆ พระองค์, สมเด็จพระสังฆราช ตลอดถึงขอมอบตอบแทนแด่ท่านผู้มีคุณและท่านผู้มีพระคุณ ที่เป็นผู้ให้ชีวิต ให้วิชาความรู้ทั้งทางโลก และทางธรรม ทุก ๆ ท่าน ตั้งแต่โยมพ่อ - โยมแม่ผู้บังเกิดเกล้าทั้งสองท่าน คือ นายจ่าง - นางปั้น ไชยถาวร, ครูอุปัชฌายาจารย์ทั้งหลาย, และผู้ให้โอกาส อันมีหลวงพ่อสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (อุปสมมหาเถร) ผู้มีเมตตาเปิดหลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ทำให้ข้าพเจ้าได้มีโอกาสเข้ามาศึกษา และปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็น

เวลายาวนานยิ่งขึ้น และขออนุโมทนากองทุนเล่าเรียนหลวงสำหรับพระสงฆ์ไทยที่ได้อุปถัมภ์การศึกษาและปฏิบัติธรรมทุกครั้งทุกคราวไป อีกทั้งขออนุโมทนาบุญและขอบคุณขอบใจในกุศลจิตเจตนาของทุกรูปทุกท่าน อันมีพระภาวนาธรรมาภิราม เจ้าคณะอำเภอเมืองพังงา เจ้าอาวาสวัดสามัคคีธรรม และคณะของคุณชัยชนะ คุณกัญจน์ณภัสร์ วิถีพานิชย์ เป็นต้น ที่ได้ดำริและร่วมกันในการจัดพิมพ์หนังสือ **“คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ โดยสังเขป”** เล่มนี้ขึ้นมา เพื่อจุดประสงค์แก่การเผยแผ่พระธรรม ในครั้งที่ ๓ นี้ หากมีความไม่เหมาะสมผิดพลาดบกพร่องประการใดแล้ว ผู้รวบรวมและเรียบเรียงก็ขอน้อมรับการชี้แนะเพื่อแก้ไขให้สมบูรณ์ถูกต้องยิ่งขึ้นในกาลต่อไป

จิรํ ติฏฺฐตุ สทฺธมฺโม

ขอพระสัทธรรม (พระพุทธศาสนา) จงดำรงอยู่ชั่วกาลนาน เทอญ ฯ

ด้วยความเมตตาธรรม

พระมหาบุญเลิศ อินฺทปญฺโญ

รวบรวม/เรียบเรียง

พระมหาภูมิชาย อคฺคปญฺโญ ป.ธ. ๙, ดร.

ผจล. วัดเขาวัง (พระอารามหลวง)

ต.หน้าเมือง อ.เมือง จ.ราชบุรี ๗๐๐๐๐

ตรวจชำระ เมื่อ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐ (วันวิสาขบูชา)

สารบัญ

พิเศษ : หนังสือเล่มนี้ส่วนใหญ่อ้างอิงข้อมูลจากพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (สีฟ้าอ่อน) โดยอ้าง เล่ม / ข้อ / หน้า เช่น ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๐/๖๑ หมายถึง พระไตรปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ (ภาษาไทย) เล่มที่ ๑๒ ข้อที่ ๔๐ หน้า ๖๑

ภาษาบาลี ฉบับสยามรัฐ เช่น ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๖/๓๒๔ หมายถึง พระไตรปิฎก ทีฆนิกาย มหาวคฺคปาลิ (ภาษาบาลี) เล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๒๗๖ หน้า ๓๒๔.

สุดยอดแห่งวิชา
คือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน

บรรดาวิชาต่าง ๆ ที่ผ่านมาแล้วก็ดี ที่มีอยู่ก็ตาม ไม่มีวิชาใดจะสูงสุดเทียบเทียมวิชาวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นได้เลย เพราะวิชานี้ยังความเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้บังเกิดขึ้น เมื่อคราวพระโพธิสัตว์เจ้าทรงพระเยาว์เป็นเจ้าชายสิทธัตถะกุมาร และทรงได้รับการศึกษาสรรพวิชาที่มีอยู่ทั้ง ๑๘ ศาสตร์ เช่น ภาษาศาสตร์ นิติศาสตร์ พลศาสตร์ ประวัติศาสตร์ ดาราศาสตร์ ภูมิศาสตร์ เป็นต้น[๑] ซึ่งวิชาเหล่านี้นั้นพระโพธิสัตว์เจ้าได้สำเร็จจบถึงที่สุดด้วยความเชี่ยวชาญโดยถ่องแท้ แต่เมื่อคราวเจอปัญหา คือ ความทุกข์จากความแก่ ความเจ็บและความตาย เป็นต้น ก็ไม่มีวิชาใดจะเอามาแก้ปัญหาให้พ้นจากความทุกข์นั้นได้เลย ซึ่งหลังจากนั้นเมื่อทรงออกผนวชแล้ว ได้ตรัสรู้ความจริงอันประเสริฐ คือ อริยสัจ ๔ จึงหลุดพ้นจากความทุกข์และกิเลสทั้งปวง ก็เพราะทรงอาศัยวิชาวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ไม่ได้มีการสอนมาก่อน ซึ่งวิชานี้บังเกิดขึ้นพร้อมกับความเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ว่าได้

พระครูสิริภาวนาภิรม (พระมหาชอบ พุทฺธสโร) ผู้เป็นเจ้าอาวาสและพระวิปัสสนาจารย์ แห่งวัดพิชโสภาราม ได้กล่าวไว้

---

[๑] ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๔๔.

ว่า วิปัสสนาเป็นสิ่งที่ประเสริฐสุด ประเสริฐกว่าทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งในมนุษย์โลก เทวโลกและพรหมโลก เว้นวิปัสสนาเสียแล้ว ไม่สามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ ท่านทั้งหลายมารู้จักกับ**สุดยอดแห่งวิชา คือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน**นั้นกันเถิด โดยเริ่มจาก

ขั้นตอนการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

วิธีสมาทานพระกัมมัฏฐาน พึงปฏิบัติดังต่อไปนี้

๑. จุดธูปเทียน บูชาพระรัตนตรัย

๒. ถวายสักการะครั้งที่ ๑ ต่อพระอาจารย์ ผู้ให้ศีล

๓. พระควรแสดงอาบัติก่อน, สามเณรสมาทานศีลก่อน, ฆราวาสหรือคฤหัสถ์พึงกล่าวคำขอบวช และอาราธนาศีล ๘ ดังนี้

เอสาหัง ภันเต สุจิระปะรินิพพุตัมปิ, ตัง ภะคะวันตัง สะระณัง คัจฉามิ, ธัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญจะ, ปัพพัชชัง มัง ภันเต, สังโฆ ธาเรตุ, อัชชะตัคเค ปาณุเปตัง สะระณัง คะตัง.

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ, ข้าพเจ้าขอถึงพระผู้มีพระภาคเจ้า, แม้เสด็จดับขันธปรินิพพานนานแล้ว กับทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึก ขอพระสงฆ์จงจำข้าพเจ้าไว้ว่า เป็นผู้บวชในพระธรรมวินัย, ผู้ถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะตลอดชีวิต ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป.

คำอาราธนาศีล ๘

มะยัง ภันเต, ติสะระเณนะ สะหะ, อัฏฐะ สีลานิ ยาจามะ.

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสะระเณนะ สะหะ, อัฏฐะ สีลานิ ยาจามะ.

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสะระเณนะ สะหะ, อัฏฐะ สีลานิ ยาจามะ.

(ถ้าคนเดียวว่า **อะหัง ภันเต ......สีลานิ ยาจามิ**)

คำนอบน้อมพระรัตนตรัย และไตรสรณคมณ์

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

(พระท่านกล่าวว่า) ติสะระณะคะมะนัง นิฏฐิตัง

(ผู้สมาทานรับว่า) อามะ ภันเต

คำสมาทานศีล

๑. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์.)

๒. อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือเจตนางดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้.)

๓. อะพรัหมะจะริยา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนางดเว้นจากการกระทำอันมิใช่พรหมจรรย์.)

๔. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนางดเว้นจากการพูดไม่จริง.)

๕. สุราเมระยะ มัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนางดเว้นจากการดื่มสุราและเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท.)

๖. วิกาละโภชะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนางดเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล.)

๗. นัจจะ คีตะ วาทิตะ วิสูกะทัสสะนา มาลา คันธะ วิเลปะนะ ธาระณะ มัณฑะนะ วิภูสะนัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนางดเว้นจากการฟ้อนรำ การขับร้อง การดนตรี การดูการเล่นที่เป็นข้าศึกต่อกุศล การทัดทรงสวมใส่ การประดับ การตกแต่งด้วยพวงมาลา ด้วยกลิ่นหอม ด้วยเครื่องทาทุกชนิด.)

๘. อุจจาสะยะนะ มะหาสะยะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนางดเว้นจากการนั่งนอนบนที่นอนสูงและที่นอนใหญ่.)

อิมานิ อัฏฐะ สิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ (ว่า ๓ ครั้ง)

พระวิปัสสนาจารย์กล่าวสรุปศีลว่า

สีเลน สุคตึ ยนฺติ　　สีเลน โภคสมฺปทา
สีเลน นิพฺพุตึ ยนฺติ　　ตสฺมา สีลํ วิโสธเย.

(สีเลน สุคตึ ยนฺติ ผู้รักษาศีลย่อมไปดี คือ
ปราศจากโทษภัย มีคนสรรเสริญ ต้อนรับ
และเป็นที่อบอุ่นใจของผู้พบเห็น

สีเลน โภคสมฺปทา ผู้รักษาศีลจะได้โภคสมบัติ
คนมีศีลเท่านั้น
จึงจะสามารถรักษาทรัพย์ไว้ได้

สีเลน นิพฺพุตึ ยนฺติ ผู้มีศีลย่อมเข้าถึงความอยู่เย็นเป็นสุข เข้าถึงความดับ คือนิพพาน

ตสฺมา สีลํ วิโสธเย เพราะฉะนั้น ท่านพึงชำระศีลให้หมดจด.)

๔. ขอขมารวมทั้งต่อพระรัตนตรัย และพ่อแม่ครูบาอาจารย์ ตั้งนะโม ฯ ๓ จบ พร้อมกัน

(ขอขมาแก้วห้าโกฐากส์ **นะมามิ พุทธัง คุณะสาคะรันตัง, นะมามิ ธัมมัง มุนิราชะเทสิตัง, นะมามิ สังฆัง มุนิราชะสาวะกัง, นะมามิ กัมมัฏฐานัง นิพพานาธิคะมุปายัง, นะมามิ กัมมัฏฐานะทายะกาจะริยัง นิพพานะมัคคุทเทสะกัง, สัพพัง โทสัง ขะมะตุ โน ภันเต.**)

ระตะนัตตะเย ปะมาเทนะ, ท์วารัตตะเยนะ กะตัง, สัพพัง อะปะราธัง, ขะมะตุ โน ภันเต.

อาจะริเย ปะมาเทนะ, ท์วารัตตะเยนะ กะตัง, สัพพัง อะปะราธัง, ขะมะตุ โน ภันเต. (คนเดียวว่า **"ขะมะถะ เม"**)

: กรรมน่าติเตียนอันใดที่ข้าพเจ้าได้กระทำล่วงเกินต่อพระรัตนตรัย, และต่อพ่อแม่ครูบาอาจารย์, ทั้งในอดีตและปัจจุบัน, ด้วยกาย วาจา ใจ ทั้งที่มีเจตนา, หรือหาเจตนามิได้, ทั้งต่อหน้าและลับหลัง, รู้ก็ดี, ไม่รู้ก็ดี, ทั้งในที่ลับและในที่แจ้ง, ซึ่งได้กระทำกรรมอันนั้น, ด้วยความประมาท, ขอพระรัตนตรัย, และพ่อแม่ครูบาอาจารย์, จงงดโทษ, โปรดอโหสิกรรม, ให้แก่ข้าพเจ้าด้วย, เพื่อมิให้เป็นบาปอกุศล, และอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม, ที่ยิ่ง ๆ ขึ้นไปด้วยเทอญ. <u>(แล้วถวายเครื่องสักการะขอขมา ฯ ครั้งที่ ๒)</u>

พระวิปัสสนาจารย์กล่าวว่า **อะหัง โว ขะมามิ ตุมเหหิปิ เม ขะมิตัพพัง**. (หลายคนว่า **"มะยัง โว ขะมามะ ตุมเหหิปิ โน ขะมิตัพพัง"**)

ผู้ปฏิบัติกล่าวรับว่า **ขะมามะ ภันเต**. (คนเดียวว่า **"ขะมามิ ภันเต."**)

๕. มอบกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย

"อิมาหัง ภะคะวา, อัตตะภาวัง, ตุมหากัง, ปะริจจะชามิ"

: ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ขอมอบกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เพื่อเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน.

๖. มอบกายถวายตัวเป็นศิษย์ต่อพระอาจารย์

"อิมาหัง ภันเต อาจะริยะ, อัตตะภาวัง, ตุมหากัง, ปะริจจะชามิ"

: ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อท่านอาจารย์ เพื่อเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๗. ขอพระกัมมัฏฐานจากท่านอาจารย์

"นิพพานัสสะ เม ภันเต, สัจฉิกะระณัตถายะ, กัมมัฏฐานัง เทหิ."

: ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ, ขอท่านจงให้ซึ่งกัมมัฏฐานแก่ข้าพเจ้า, เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ต่อไป. <u>(แล้วถวายสักการะต่อพระอาจารย์ครั้งที่ ๓)</u>

๘. แผ่เมตตาให้แก่ตนเองและแก่ผู้อื่น

อะหัง สุขิโต โหมิ, นิททุกโข โหมิ, อะเวโร โหมิ, อัพ์ยาปัชโฌ โหมิ, อะนีโฆ โหมิ, สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ.

: ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข, ปราศจากความทุกข์, ปราศจากเวรภัย, ปราศจากความพยาบาทเบียดเบียน, ปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง, ไม่มีความเดือดร้อน จงมีความสุขกายสุขใจ, มีสติปัญญารักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ.

สัพเพ สัตตา, สุขิตา โหนตุ, นิททุกขา โหนตุ, อะเวรา โหนตุ, อัพ์ยาปัชฌา โหนตุ, อะนีฆา โหนตุ, สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ.

: ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง, ที่เป็นเพื่อนทุกข์, เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น, จงมีความสุข ปราศจากความทุกข์, อย่าได้มีเวรภัย, อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย, อย่าได้มีความลำบากเดือดร้อน, จงมีความสุขกายสุขใจ, มีสติปัญญารักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด.

๙. เจริญมรณานุสสติ

อัทธุวัง เม ชีวิตัง, ธุวัง มะระณัง, อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง, มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง, ชีวิตัง เม อะนิยะตัง, มะระณัง เม นิยะตัง.

: ชีวิตของเราเป็นของไม่ยั่งยืน, ความตายเป็นของยั่งยืน, อันเราจะต้องตายแน่, เพราะว่าชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุดรอบ, ชีวิตของเราเป็นของไม่แน่นอน, ความตายเป็นของแน่นอน, เป็นโชคอันดี (เป็นลาภอันประเสริฐ) ที่เราได้เข้ามาเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ โอกาสนี้, บัดนี้เราไม่เสียทีที่เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา.

๑๐. ตั้งสัจจะอธิษฐาน ปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัยและต่อครูบาอาจารย์

"เยเนวะ ยันติ นิพพานัง พุทธา เตสัญจะ สาวะกา เอกายะเนนะ มัคเคนะ สติปัฏฐานะสัญญินา."

: พระพุทธเจ้า และเหล่าพระอริยสาวก ได้ดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยหนทางเส้นนี้ อันเป็นทางสายเอก ซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลายรู้ทั่วถึงกันแล้วว่า ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔, ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจะอธิษฐาน ปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัยและต่อครูอาจารย์ว่า : "ตั้งแต่นี้ต่อไปข้าพเจ้าจะตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริง ๆ เท่าที่ตนสามารถ เท่าที่ตนมีโอกาสจะปฏิบัติได้ เพื่อให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน เจริญรอยตามพระองค์ท่าน"

"อิมายะ ธัมมานุธัมมะปะฏิปัตติยา ระตะนัตตะยัง ปูเชมิ."

: ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัย ด้วยการปฏิบัติธรรม[๒] ตามสมควรแก่ธรรม คือ มรรค ผล นิพพาน นี้ ด้วยสัจจะวาจาที่ได้กล่าวอ้างมานี้ ขอให้ข้าพเจ้ามีความเพียรในการกำหนดอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งสามารถบรรลุผลสมปรารถนา ในเวลาอันไม่ช้าด้วยเทอญ.

๑๑. สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ

๑๒. ถ้าอยู่ป่า อยู่ถ้ำ ให้สวดกรณียเมตตสูตร(กรณียมัตถะ ฯ) ขันธปริตร (วิรูปักเข ฯ) อาฏานาฏิยสูตร (วิปัสสิสสะนะมัตถุ ฯ)

---

[๒] คือ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ

คำสมาทานกัมมัฏฐาน (ย่อ)

ตั้ง นโม ฯ ๓ จบ

อุกาสะ อุกาสะ, ณ โอกาสบัดนี้, ข้าพเจ้าขอสมาทาน, ซึ่งพระกัมมัฏฐาน, ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว ขอให้สมาธิและวิปัสสนาญาณ, จงบังเกิดมีในขันธสันดานของข้าพเจ้า, ข้าพเจ้าจะตั้งสติกำหนดรู้ที่รูปนามปัจจุบัน, เพื่อให้เห็นรูปนาม, เป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา, เพื่อความเบื่อหน่าย, เพื่อคลายกำหนัด, เพื่อทำให้แจ้งซึ่งมรรค ผล นิพพาน, ตั้งแต่บัดนี้ เป็นต้นไปเทอญ ฯ

ที่นี่ สอนอะไร ใคร่เฉลย
สอนสติ- ปัฏฐานเลย อย่าสงสัย
กำหนดรู้ ที่อาการ ต่อเนื่องไป
กายเวทนาจิต ธรรมไซร้ รู้เท่าทัน ฯ

โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ

โพธิปักขิยธรรม คือ ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้ ประกอบด้วยธรรมะ ๗ หมวด คือ สติปัฏฐาน ๔, สัมมัปปธาน ๔, อิทธิบาท ๔, อินทรีย์ ๕, พละ ๕, โพชฌงค์ ๗, มรรคมีองค์ ๘ รวมเป็น ๓๗ เรียกว่า โพธิปักขิยธรรม ๓๗

๑.) **สติปัฏฐาน ๔** คือ การระลึกรู้ในฐานทั้ง ๔ มี ๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การหมั่นระลึกรู้โดยเน้นที่เรื่องรูปธรรม ๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การหมั่นระลึกรู้โดยเน้นที่เรื่องนามธรรมในส่วนของความรู้สึกจากการเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข ที่เป็นทุกข์และเฉย ๆ ๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การหมั่นระลึกรู้โดยเน้นที่เรื่องนามธรรมในส่วนของการรับรู้ ๔. ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การหมั่นระลึกรู้โดยเน้นทั้งรูปธรรมและนามธรรม

๒.) **สัมมัปปธาน ๔** คือ ความเพียรโดยชอบ ๔ มี ๑. สังวรปธาน คือ เพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น ๒. ปหานปธาน คือ เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดสิ้นไป ๓. ภาวนาปธาน คือ เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมีขึ้น ๔. อนุรักขนาปธาน คือ เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่น เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป

๓.) อิทธิบาท ๔ คือ ทางแห่งความสำเร็จในกิจอันเป็นกุศล ๔ มี ๑. ฉันทะ คือ ความพอใจและเต็มใจ ๒. วิริยะ คือ ความเพียรพยายาม ๓. จิตตะ คือ ความเอาใจใส่ จิตใจจดจ่อ ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่าน ๔. วิมังสา คือ ปัญญาที่พิจารณาใคร่ครวญ หาเหตุผล เพื่อแก้ปัญหา หรือพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น

๔.) อินทรีย์ ๕ คือ ธรรมที่ทำหน้าที่เป็นใหญ่ในอารมณ์ ๕ อย่าง มี ๑. สัทธินทรีย์ คือ ความศรัทธาเป็นใหญ่ ๒. วิริยินทรีย์ คือ ความเพียรเป็นใหญ่ ๓. สตินทรีย์ คือ สติที่ระลึกรู้ในอารมณ์ปัจจุบันเป็นใหญ่ ๔. สมาธินทรีย์ คือ การทำจิตให้เป็นสมาธิตั้งมั่นจดจ่ออยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐาน ๕. ปัญญินทรีย์ คือ ปัญญาทำหน้าที่เป็นใหญ่ด้วยการรู้แจ้งในอริยสัจ ๔

๕.) พละ ๕ คือ ธรรมอันเป็นกำลังที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรค ๕ มี ๑. สัทธาพละ คือ ความเชื่อ เลื่อมใส ศรัทธาที่เป็นกำลังให้อดทน และเอาชนะธรรมอันเป็นข้าศึก เช่น ตัณหา ๒. วิริยะพละ คือ ความเพียรพยายาม เป็นกำลังให้ต่อสู้กับความขี้เกียจ ๓. สติพละ คือ ความระลึกได้ในอารมณ์สติปัฏฐาน อันจะเป็นกำลังให้ต้านทานความประมาทพลั้งเผลอ ๔. สมาธิพละ คือ ความตั้งมั่นจดจ่ออยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐาน ทำให้เกิดกำลังต่อสู้เอาชนะความฟุ้งซ่าน ๕. ปัญญาพละ คือ เป็นกำลังปัญญาที่เข้มแข็ง ซึ่งทำให้เอาชนะโมหะ คือ ความโง่ ความหลง

๖.) โพชฌงค์ ๗ คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ๗ มี ๑. สติสัมโพชฌงค์ คือ ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับเรื่อง ๒. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ คือ ความเฟ้นธรรม ความสอดส่องสืบค้นธรรม ๓. วิริยสัมโพชฌงค์ คือ ความเพียร ๔. ปีติสัมโพชฌงค์ คือ ความอิ่มใจ ๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ คือ ความสงบกายใจ ๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ คือ ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วในอารมณ์ ๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ คือ ความมีใจเป็นกลาง เพราะเห็นตามความเป็นจริง

๗.) มรรคมีองค์ ๘ คือ หนทางปฏิบัติที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ คือ พระนิพพาน มี ๑. สัมมาทิฏฐิ คือ ปัญญาเห็นชอบ หมายถึง เห็นถูกตามความเป็นจริงด้วยปัญญา ในความจริงอันประเสริฐ ๔ หรืออริยสัจ ๔ ประการ ๒. สัมมาสังกัปปะ คือ ดำริชอบ หมายถึง การใช้สมองความคิดพิจารณาแต่ในทางกุศลหรือความดีงาม ๓. สัมมาวาจา คือ วาจาชอบ หมายถึง การพูดสนทนา แต่ในสิ่งที่สร้างสรรค์ดีงาม ๔. สัมมากัมมันตะ คือ การงานชอบ หมายถึงการกระทำทางกายหรือกิจกรรมทางกายทั้งปวง ๕. สัมมาอาชีวะ คือ การเลี้ยงชีพชอบ ๖. สัมมาวายามะ คือ ความเพียรชอบ โดยประกอบความเพียรในการกุศลกรรม นั่นคือ สัมมัปปธาน ๔ ประการ ๗. สัมมาสติ คือ การระลึกชอบไม่ปล่อยให้เกิดความพลั้งเผลอ จิตเลื่อนลอย ดำรงอยู่ด้วยความรู้ตัวอยู่เป็นปกติ นั่นคือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ และ ๘. สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งมั่นชอบ การฝึกจิตให้ตั้งมั่น สงบ สงัด จากกิเลส มีนิวรณ์อยู่เป็นปกติ

วิธีการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยย่อ

การเจริญหรือการภาวนา คือ การบ่มเพาะกุศลธรรมให้เกิดมีขึ้น เป็นขึ้น เจริญขึ้น เป็นแนวทางแห่งชีวิต เพื่อพัฒนาชีวิตไปสู่เป้าหมายอันสูงสุดของทุกชีวิต นั่นก็คือ **พระนิพพาน**

ภาวนามี ๒ คือ[๓]

๑. *สมถภาวนา* หมายถึง การฝึกอบรมจิตใจให้เกิดความสงบ เป็นการฝึกสมาธิ คือฝึกจิตให้ตั้งมั่น แน่วแน่ ประณีตยิ่งขึ้นไปเป็นชั้น ๆ โดยลำดับ จนถึงขั้นฌานในระดับต่าง ๆ

๒. วิปัสสนา*ภาวนา* หมายถึง การนำสมาธิไปใช้เป็นพื้นฐานในการฝึกอบรมปัญญา, เจริญปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงในสภาวะ (รูป-นาม) ของสิ่งทั้งหลายที่มีอยู่ในร่างกายจิตใจของเรา โดยอาการแห่งความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และอสุภะ ทำให้เกิดญาณระดับต่าง ๆ และหลุดพ้นจากกองกิเลส กองทุกข์ทั้งปวง จนกระทั่งบรรลุนิพพาน (สองอย่างนี้ในบาลีท่านเรียกว่า *ภาเวตัพพธรรม และวิชชาภาคิยธรรม* ในคัมภีร์สมัยหลัง บางที่เรียกว่า *กัมมัฏฐาน*)[๔]

---

[๓] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๗๙/๓๖๙, องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๒๗๕/๗๖.

[๔] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, ข้อที่ ๓๖, หน้า ๗๐.

สมาธิ (สมถะ) ภาวนา คืออะไร

คำว่า ***สมาธิ*** แปลว่า ความมั่นคงของจิต หรือภาวะที่จิตตั้งมั่น สงบ แน่วแน่ หมายถึง ภาวะที่จิตแน่วแน่ ต่อสิ่งที่กำหนดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่าน หรือซัดส่ายไป คำว่า ***ภาวนา*** แปลว่า การทำให้มีขึ้น เป็นขึ้น เจริญขึ้น คือ ทำคุณธรรมที่ยังไม่มีขึ้น ให้มีขึ้น เป็นขึ้น เจริญขึ้น ด้วยการฝึกอบรมจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้น ด้วยสติปัญญาและด้วยคุณธรรม เพื่อความสงบ และความบริสุทธิ์ผ่องใส เป็นต้น

ระดับสมาธิ ในชั้นอรรถกถา ท่านแยกสมาธิออกเป็น ๓ ระดับ[๕] คือ

๑. ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะได้ใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๒. อุปจารสมาธิ คือ สมาธิเฉียด ๆ หรือจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิระดับชั้นที่ระงับนิวรณ์ได้ ก่อนที่จะเข้าภาวะแห่งองค์ฌาน

๓. อัปปนาสมาธิ คือ สมาธิแนบแน่น หรือแน่วแน่ ถือว่าเป็นสมาธิระดับสูง ที่มีอยู่ในองค์ฌานนั้น ๆ ซึ่งถือว่า เป็นผลสำเร็จที่ต้องการในการเจริญสมาธิฯ

---

[๕] สงฺคณี.อ. ๒๐๗, วิสุทฺธิ. ๑/๑๘๔.

สมถกัมมัฏฐาน คืออะไร

คำว่า **สมถะ** แปลง่าย ๆ ว่า ความสงบ หมายถึง การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธินั่นเอง ที่ว่าสงบนั้น คือ สงบจากนิวรณ์ ๕[๖] มีบทวิเคราะห์ว่า **กามจฺฉนฺทาทโย ปจฺจนีกธมฺเม สเมตีติ สมโถ**[๗] **นีวรเณ สเมตีติ สมโถ โย สมาธิ**[๘]. ธรรมใดทำธรรมที่เป็นข้าศึกมีกามฉันทะนิวรณ์ เป็นต้น ให้สงบลง เหตุนั้นธรรมนั้น ชื่อว่า สมถะ ได้แก่ สมาธิ (นิวรณ์ คือ สิ่งที่คอยขัดขวางกั้นความดีของจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม หรือในการทำความดีทุกขั้นตอน)

คำว่า **กัมมัฏฐาน** แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต, อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการทำงานของใจ หรืออุบายทางใจ คือ วิธีการฝึกอบรมจิต คือ วิญญาณให้มั่นคง เป็นการฝึกอบรมนาย (จิต) ของเรา (รูปนาม) ให้เบาบางลงจากสิ่งที่เราเคยแบกไว้ (ยึดถือ) อันมีรากเหง้าแห่งความชั่วทั้งปวง ได้แก่ ความโกรธ ความพยาบาทและความลุ่มหลง เป็นต้น

หลักการของสมถะ คือ การกำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (เรียกว่า อารมณ์) ให้แน่วแน่จนจิตพร้อมดิ่งอยู่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว (เรียกว่า จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง หรือจิตมีอารมณ์เป็นอันเดียวกัน) ความแน่วแน่ หรือตั้งมั่นของจิตนี้เรียกว่า **สมาธิ** ซึ่งลักษณะของ

---

[๖] ดูใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, ข้อที่ ๒๒๕, หน้า ๑๖๗.

[๗] ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๓๒๘, อภิ.สงฺ.อ. (บาลี) ๑๐๐/๑๐๐.

[๘] วิภาวินิ.โยชนา (บาลี) ๒/๓๒๐, วิสุทฺธิ. มหาฎีกา (บาลี) ๑/๒๓๕.

จิตที่เป็นสมาธิ คือ สงบตั้งมั่น (สมาหิตะ) บริสุทธิ์ (ปริสุทธะ) และควรแก่การงาน (กัมมนียะ) เมื่อสมาธิแนบสนิทเต็มที่แล้ว ก็จะเกิดภาวะจิตที่เรียกว่าฌาน มีอยู่ ๘ ขั้น ทั้งรูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ เรียกรวมกันว่า สมาบัติ ๘

สภาวะจิตที่อยู่ในอารมณ์ของฌาน จะมีลักษณะ คือ

๑. เป็นภาวะที่มีความสุขสงบผ่องใส

๒. เป็นภาวะที่ไม่มีความเศร้าหมองขุ่นมัว

๓. เป็นภาวะที่ไม่มีสิ่งใดมารบกวนให้สะดุดติดข้องแต่อย่างใด ทั้ง ๓ นัยนี้ เรียกว่า ปราศจากนิวรณ์ ๕

วิปัสสนากัมมัฏฐาน, สติปัฏฐาน ๔ คืออะไร

คำว่า **วิปัสสนา** แปลง่าย ๆ ว่าการเห็นแจ้งหรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง เห็นชัด ตามสภาพที่เป็นจริงต่าง ๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดในสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือ เข้าใจตามความเป็นจริงหรือตามสิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง ไม่ใช่เห็นไปตามที่เราวาดภาพให้เป็นไปด้วยความชอบ ความชัง ความอยากได้ หรือความขัดใจของเรา เข้าใจจริง รู้แจ้งชัด จนถอนความหลงผิด รู้ผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลาย ว่ามีความเป็นอสุภะ มีความไม่เที่ยง, เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ดังมีบทวิเคราะห์ว่า **อนิจฺจาทิวเสน วิวิเธน อากาเรหิ ธมฺเมหิ ปสฺสตีติ วิปสฺสนา**

แปลว่า ปัญญาใด ย่อมเห็นสังขตธรรมมีขันธ์ เป็นต้น ด้วยอาการต่าง ๆ มีความไม่เที่ยง เป็นต้น ฉะนั้น ปัญญานั้น ชื่อว่า วิปัสสนา[๙] ซึ่งตัวปัญญารู้เห็นดังกล่าวโดยย่อนี้คือ วิปัสสนา หรือวิปัสสนาญาณหรือวิปัสสนาปัญญา โดยการทำให้เกิดการพัฒนา การทำให้มาก ๆ ขึ้น และการทำให้เจริญขึ้น การเจริญวิปัสสนาดังกล่าว เรียกว่า "**การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน**" และถ้าแยกให้ชัดขึ้น คำว่า วิ มีความหมายว่า *วิเศษ / แจ้ง / ต่าง* คำว่า *ปัสสนา* มีความหมายว่า *เห็น* เป็นชื่อของปัญญา คำว่า *กรรม* มีความหมายว่า *การกระทำ / กิริยาอาการ* คำว่า *ฐาน* มีความหมายว่า *ที่ตั้ง / ที่เกิด / ที่รองรับ* เมื่อนำเอาคำมาสมาสกันจะได้ดังนี้ *วิ+ปัสสนา+กรรม+ฐาน = วิปัสสนากัมมัฏฐาน* มีความหมายว่า *ที่ตั้งแห่งการงานทางจิตเพื่อความเห็นแจ้ง* (การกำหนดรู้อาการของสภาวะที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง) ขณะเดียวกัน การทำวิปัสสนาภาวนาให้มากยิ่งขึ้น เรียกว่า **ภาวนามยปัญญา** เหตุนี้จึงกล่าวได้ว่า "**วิปัสสนากัมมัฏฐาน**" คือ ทางดำเนินที่จะไปสู่พระนิพพานซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอีกทั้งพระอรหันต์ทั้งหลาย ย่อมอาศัยทางนี้เสด็จไปสู่พระนิพพานด้วยกันทั้งนั้น และขึ้นชื่อว่าวิปัสสนาแล้วย่อมไม่แคล้วจากสติปัฏฐาน ๔[๑๐] ไปได้เลย ไม่องค์ใดก็องค์หนึ่งของทั้ง ๔ องค์ (ฐาน) ในสติปัฏฐานนี้รวมอยู่ด้วยเสมอ คือ

---

[๙] ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๑๕๕/๓๒๘, อภิ.สงฺ.อ. (บาลี) ๑/๑๐๐/๑๐๐.

[๑๐] คือ ที่ตั้งของสติ, การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้น ๆ มันเป็นของมัน มี ๔ ประการ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, ข้อที่ ๑๘๒, หน้า ๑๔๐.)

๑. **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** การตั้งสติตามกำหนดรู้ดูกาย คือ การมีสติกำหนดรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกายทุกอิริยาบถ ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ***เหมาะแก่ตัณหาจริตอย่างหยาบ*** มีรูปธรรมเป็นอารมณ์ คือ กำหนดลมหายใจ, อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔, อิริยาบถย่อยทั้งหลาย, โดยความเป็นปฏิกูลของกาย, โดยความเป็นธาตุของกาย, และโดยความเป็นป่าช้า ๙ จัดเป็น**รูปธรรมกัมมัฏฐาน**

๒. **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** การตั้งสติตามกำหนดรู้ดูเวทนา (ความรู้สึก) ตามที่อารมณ์กระทบสัมผัส ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ***เหมาะแก่ตัณหาจริตอย่างละเอียด*** มีนามธรรมเป็นอารมณ์ คือ เวทนาอันเป็นสุข ทุกข์ และเฉย ๆ ทั้งที่เป็นสามิสและเป็นนิรามิส ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ จัดเป็น**นามธรรมกัมมัฏฐาน**

๓. **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** การตั้งสติตามกำหนดรู้ดูจิต หรือสภาพและอาการของจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ***เหมาะแก่ทิฏฐิจริตอย่างหยาบ*** มีนามธรรมเป็นอารมณ์ คือ อาการต่าง ๆ ของจิต ๑๖ ข้อ ตั้งแต่จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ, จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ, จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ เป็นต้น จัดเป็น**นามธรรมกัมมัฏฐาน**

๔. **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** การตั้งสติตามกำหนดรู้ดูธรรม คือ รูปธรรม และนามธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ***เหมาะแก่ทิฏฐิจริตอย่างละเอียด*** มีทั้งรูปธรรมและนามธรรมเป็นอารมณ์ คือ นิวรณ์ ๕,

ขันธ์ ๕, อายตนะ ๑๒, โพชฌงค์ ๗, และอริยสัจ ๔ จัดเป็น**ทั้งรูปธรรมและนามธรรมกัมมัฏฐาน**

วิธีฝึกการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ผู้เจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ควรกำหนดรู้อารมณ์ หรือปรากฏการณ์ของรูปและนาม ซึ่งในขั้นแรกนี้ พึงกำหนดปรากฏการณ์ที่ชัดเจนเสียก่อน คือ ตามกำหนดรู้ ดูกายและอาการของกาย หรือรูปขันธ์ โดยท่านสอนให้กำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ ทั้ง ๔ คือ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน และอิริยาบถย่อยต่างๆ เช่น เดินหน้า ถอยหลัง แลดู เหลียวดู กิน ดื่ม นุ่งห่ม ถ่ายปัสสาวะ ถ่ายอุจจาระ เป็นต้น และในอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ นั้น คือ ท่านสอนให้กำหนดการเดินและการนั่ง เป็นต้นเรียกว่า เดินจงกรม และนั่งสมาธิ แต่ถึงอย่างไรก็ตามผู้ปฏิบัติก็ต้องปฏิบัติให้ครบทั้ง ๔ อิริยาบถอยู่นั่นเอง

การกำหนด คืออะไร

การกำหนดเป็นการตระหนักรู้ที่ชัดเจนและแน่วแน่ (ด้วยใจ) กับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง ๆ ในปัจจุบันอารมณ์ของรูปนาม หรือกายและจิต ตามที่ปรากฏขึ้นเป็นขณะ ๆ ตามลำดับในการรับรู้ของเรา ตามความเป็นจริงในปัจจุบันนั้น ๆ หรือ คำว่า กำหนด หรือการกำหนดรู้ หมายถึง การใส่ใจ, การนึกในใจ, การบริกรรมในใจกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ณ ปัจจุบันขณะ คือ กำหนดและรู้อาการไปพร้อมกัน (ต้องวางจิตให้เป็นกลาง เป็นเพียงผู้ดูไม่ใช่ผู้แสดงหรือเป็นผู้กำกับ เหมือนเราดูละคร คือ ร่างกายและจิตใจจะเป็นอย่างไร

ก็กำหนดรู้ตามนั้น รู้แล้วปล่อย อย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วจะเห็นตามความเป็นจริงของธรรมชาติ) การกำหนดรู้มีคุณค่า คือ การรู้จักขัดเกลา และปลดเปลื้องจิตจากกิเลสและทุกข์ (ตรงตามหลักกิจจญาณในอริยสัจ ๔ ที่ว่า **อิทํ ทุกฺขํ อริยสจฺจํ ปริญฺเญยฺยนฺติ** แปลว่า ทุกขอริยสัจนี้ควรกำหนดรู้, ทุกข์ในที่นี้ คือ อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕[๑๑])

๑. วิธีฝึกปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สติตามดู ตามรู้ ตามเห็นเท่าทันความเป็นจริงของกาย อันได้แก่ธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน, ธาตุน้ำ, ธาตุไฟ, ธาตุลม ที่เกิดขึ้นในอิริยาบถต่าง ๆ ดังนี้

เริ่มด้วยการกำหนดอิริยาบทย่อย

ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ว่า ***"ปุน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อภิกฺกนฺเต ปฏิกฺกนฺเต สมฺปชานการี โหติ อาโลกิเต วิโลกิเต สมฺปชานการี โหติ สมฺมิญฺชิเต ปสาริเต สมฺปชานการี โหติ สงฺฆาฏิปตฺตจีวรธารเณ สมฺปชานการี โหติ อสิเต ปีเต ขายิเต สายิเต สมฺปชานการี โหติ อุจฺจารปสฺสาวกมฺเม สมฺปชานการี โหติ คเต ฐิเต นิสินฺเน สุตฺเต ชาคริเต ภาสิเต ตุณฺหีภาเว สมฺปชานการี โหติ. อิติ อชฺฌตฺตํ วา กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ ฯ เป ฯ เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ.***[๑๒]

---

[๑๑] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑ (๑๖๖๕ - ๑๖๖๖)/๕๙๓.

[๑๒] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๖/๓๒๔-๓๒๕, ม.มู. (บาลี) ๑๒/๑๓๔/๑๐๕.

: ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ
ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู
ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก
ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร
ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม
ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ
ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน
การตื่น การพูด การนิ่ง[๑๓]

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิด ทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย ภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้างย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า 'กายมีอยู่' ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก"[๑๔] ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

---

[๑๓] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๖/๓๒๔ - ๓๒๕, ดูใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕(๒๗๖)/๓๐๕.

[๑๔] ดูในสัมปชัญญบรรพ ที.ม. (ไทยสยามรัฐ) ๑๐/๒๗๖/๒๑๘.

นี่เป็นการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นส่วนของสัมปชัญญะปัพพะ คือ สร้างสัมปชัญญะ (ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม) ในการกระทำความเคลื่อนไหวทุกอย่างของอิริยาบถย่อยที่มีมากมาย สุดแท้แต่กายจะเคลื่อนไหวไปมา เช่น ก้าวไปข้างหน้า ถอยกลับข้างหลัง เหลียวซ้าย แลขวา คู้เหยียด เคลื่อนไหว จะลุกขึ้น จะนั่งลง จะกราบพระ จะอาบน้ำ จะฉัน (รับประทาน) จะดื่ม เป็นต้น เป็นส่วนสำคัญยิ่งในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ หากว่าส่วนนี้ไม่ขาดตอนหรือบกพร่องแล้วก็จะทำให้การปฏิบัติเจริญก้าวหน้าได้เร็วยิ่ง ๆ ขึ้น ซึ่งต้องกำหนดรู้ตั้งแต่รู้สึกตัวตื่นขึ้น ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวทุก ๆ อย่าง จนกระทั่งหลับไป เพื่อความเข้าใจจะแสดงการกราบสติปัฏฐาน

๑.๑ การกำหนดในอิริยาบถกราบสติปัฏฐาน[๑๕]

ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ควรเริ่มต้นด้วยการกราบสติปัฏฐาน ก่อนเดิน ก่อนนั่ง และก่อนนอน เพื่อเป็นการรักษาสติและสมาธิให้ตั้งมั่นทุกครั้ง ก่อนการปฏิบัติในอิริยาบถใด อิริยาบถหนึ่ง ถือว่าเป็นการไหว้ครู หรือกราบพระรัตนตรัยก่อน

การกำหนดกราบ เป็นการเจริญสติในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ว่าด้วยสัมปชัญญะปัพพะ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า *"สมฺมิญฺชิเต ปสาริเต สมฺปชานการี โหติ* ทำความรู้สึกตัวในการ

---

[๑๕] พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (ประเสริฐ มนฺตเสวี), **เอกสารประกอบการสอน รายวิชา สติปัฏฐานภาวนา**, (ม.ป.ท.: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ศูนย์บัณฑิตศึกษาวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ๒๕๕๖), หน้า ๔๑๑ - ๔๑๘.

คู่เข้า การเหยียดออก[๑๖] หรือ ***ยถา ยถา วา ปนสฺส กาโย ปณิหิโต โหติ ตถา ตถา นมฺปชานาติ.*** ” ภิกษุนั้น เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ[๑๗]

ผู้ปฏิบัติจะต้องนั่งคุกเข่า ส้นเท้าราบกับพื้นทั้งชายและหญิง (เพราะใช้เวลาในการกราบนาน) เอามือขวาซ้ายวางคว่ำไว้ที่เข่าขวา-ซ้าย แล้วกำหนดจิตที่ตั้งใจที่จะกราบ โดยกำหนดในใจว่า อยากกราบหนอ ๆ ๆ แล้วส่งจิตไปรู้สึกที่มือขวา กำหนดตามความเป็นจริงว่าคว่ำหนอ แล้วกำหนดจิตที่ตั้งใจที่จะพลิก (ต้นจิต) โดยกำหนดในใจว่า อยากพลิกหนอ ๆ ๆ แล้วค่อย ๆ พลิกฝ่ามือขวา พร้อมทั้งกำหนดด้วยสติว่า “พลิกหนอ ๆ ๆ” โดยจะต้องเอาจิตเข้าไปรู้อาการด้วยว่ากำลังพลิกฝ่ามือ เสร็จแล้วกำหนดต้นจิตว่า อยากยกหนอ ๆ ๆ แล้วให้ยกมือข้างขวาขึ้นช้า ๆ พร้อมกำหนดรู้อาการว่า “ยกหนอ ๆ ๆ ขึ้นหนอ ๆ ๆ มาหนอ ๆ ๆ” เมื่อยกมาถึงอกก็ให้กำหนดว่า “ถูกหนอ ๆ” ต่อจากนั้นเริ่มพลิกมือข้างซ้าย ทำเช่นเดียวกับข้างขวา ยกมือทั้งสองขึ้นพนมกันไว้ระหว่างอก เมื่อยกมาถูกกันก็ให้กำหนดรู้อาการว่า “ถูกหนอ ๆ” เสร็จแล้วกำหนดต้นจิตว่า อยากยกหนอ ๆ ๆ แล้วให้ยกมือทั้ง ๒ ข้างขึ้นช้า ๆ พร้อมกำหนดรู้อาการว่า “ยกหนอ ขึ้นหนอ ๆ ๆ” เมื่อยกขึ้นจรดที่หน้าผากระหว่างคิ้วทั้งสอง แล้วกำหนดรู้อาการว่า “ถูกหนอ ๆ” เสร็จแล้วกำหนดต้นจิตว่า อยากก้มหนอ ๆ ๆ ต่อจากนั้นก้มลงพร้อมกับกำหนดรู้อาการว่า “ก้มหนอ ๆ” “ลงหนอ ๆ ๆ ๆ” เมื่อถูกที่พื้นกำหนดรู้อาการว่า “ถูกหนอ ๆ” เสร็จแล้วกำหนดต้นจิตว่า อยากเงยหนอ ๆ แล้วเงยขึ้นให้หน้าผากพ้นจากหัวแม่มือ พร้อมกับกำหนดรู้

---

[๑๖] ดูใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๖/๓๐๕.

[๑๗] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๒๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๕/๓๐๔.

อาการว่า "เงยหนอ ๆ" เสร็จแล้วกำหนดต้นจิตว่า อยากแยกหนอ ๆ แล้วกำหนดแยกมือออกจากกันทีละข้าง โดยแยกมือขวาออกไปด้านข้างก่อนพอประมาณ พร้อมกับกำหนดรู้อาการว่า แยกหนอ ๆ ๆ เคลื่อนหนอ ๆ ๆ เสร็จแล้วกำหนดต้นจิตว่า อยากคว่ำหนอ ๆ ๆ แล้วกำหนดคว่ำฝ่ามือลงพร้อมกำหนดรู้อาการว่า "คว่ำหนอ ๆ ๆ" แล้วเคลื่อนมือซ้ายตามกำหนดแบบเดียวกัน โดยมีความห่างของมือ ๑ ฝ่ามือ เสร็จแล้วกำหนดต้นจิตว่า อยากก้มหนอ ๆ ๆ แล้วก้มศีรษะลงกำหนดรู้อาการว่า "ก้มหนอ ๆ ๆ" เมื่อศีรษะจรดพื้น กำหนดว่า "ถูกหนอ ๆ ๆ" โดยมีนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างอยู่ระหว่างหน้าผาก ต่อจากนั้นนิ่งสงบอยู่ในอาการนั้น แล้วน้อมจิตเจริญพุทธคุณ ครั้งที่ ๑ ใช้เวลาประมาณ ๒ - ๕ นาที (หรือจะระลึกว่า **พุทโธ เม นาโถ พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของเรา**) เสร็จแล้วกำหนดต้นจิตว่า "อยากขึ้นหนอ" หรือ "อยากเงยหนอ" เวลาเงยก็กำหนดรู้อาการว่า "เงยหนอ ๆ ๆ" พอสมควรก็หยุดแล้วส่งใจไปที่มือขวาที่คว่ำอยู่ กำหนดรู้ว่า "คว่ำหนอ" กำหนดต้นจิตว่า "อยากพลิกหนอ" แล้วกำหนดรู้ว่า "พลิกหนอ ๆ ๆ" แล้วก็หยุด กำหนดจิต "อยากเคลื่อนหนอ" แล้ว "เคลื่อนหนอ ๆ ๆ" กลับมาตรงกลางตรงหน้าผาก แล้วหยุดไปใส่ใจมือซ้ายที่คว่ำอยู่ แล้วกำหนด**คล้ายมือขวา** จนมือซ้ายเคลื่อนมาถูกมือขวา กำหนดรู้ว่า "ถูกหนอ ๆ" แล้วกำหนดต้นจิตว่า "อยากก้มหนอ" แล้วกำหนดรู้ว่า "ก้มหนอ ๆ มาหนอ ๆ" พอหน้าผากถูกที่มือพนม กำหนดรู้ว่า " ถูกหนอ" กำหนดต้นจิตว่า "อยากเงยหนอ" กำหนดรู้ว่า "เงยหนอ ๆ ๆ" จนกายตั้งตรง กำหนดรู้ว่า "ตรงหนอ" แล้วสูดลมหายใจเข้ายาว ๆ ลึก ๆ (แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมออกตอนก้มลง) ต่อจากนั้นก็ก้มกราบแบบเดิมอีก ๒ ครั้ง โดยครั้งที่ ๒ น้อมจิตเจริญธรรมคุณ ครั้งที่ ๓ น้อมจิตเจริญ

สังฆคุณ (หรือจะระลึกว่า **ธัมโม เม นาโถ พระธรรมเป็นที่พึ่งของเรา**) และครั้งที่ ๓ (**สังโฆ เม นาโถ พระสงฆ์เป็นที่พึ่งของเรา**) และครั้งที่ ๔ กำหนดจิตที่ตั้งใจที่จะก้มลงโดยกำหนดในใจว่า อยากก้มหนอ ๆ ๆ แล้วกำหนดรู้อาการว่า "ก้มหนอ ๆ ๆ" กำหนดก้มน้อมลงครึ่งตัว เสร็จแล้วกำหนดต้นจิตว่า "อยากเงยหนอ ๆ" เวลาเงยก็กำหนดรู้อาการว่า "เงยหนอ ๆ ๆ" แล้วกำหนดเงยขึ้นจนกายตั้งตรงต่อจากนั้นก็กำหนดเอามือลงโดยย้อนกลับจนสิ้นสุด เมื่อมือขวา - ซ้ายคว่ำไว้ที่เข่าขวา - ซ้ายเหมือนเริ่มต้น

เพชรกับใจ

เพชรเม็ดสวย แม้เกิดได้ ก็น้อยเม็ด
คนใจเพชร แม้เกิดยาก ก็มากค่า
คนใจแกร่ง ก็เพราะผ่าน กาลเวลา
คนใจกล้า ก็เพราะผ่าน การอดทนฯ

แบบกราบ โดยย่อ

(ภาพอาจจะไม่ครบ แค่มุ่งให้เห็นแบบคร่าว ๆ)



แบบนั่งกราบชาย



แบบนั่งกราบหญิง

๑



นั่งหนอ นั่งหนอ นั่งหนอ

๒



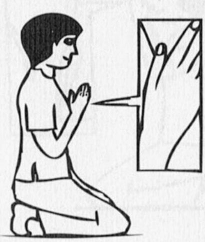
พลิกหนอ พลิกหนอ พลิกหนอ

๓



ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ

๔



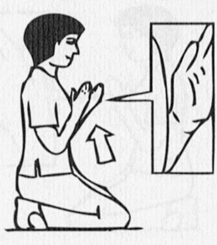
ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ

๕



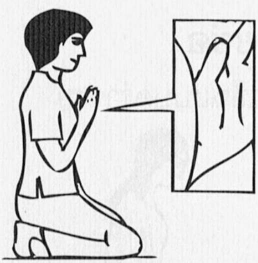
พลิกหนอ พลิกหนอ พลิกหนอ

๖



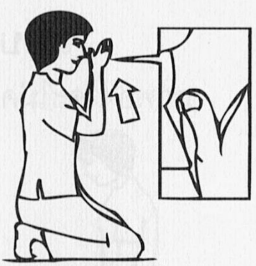
ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ

๗



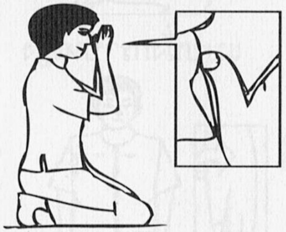
ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ

๘



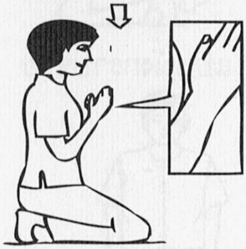
ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ

๙



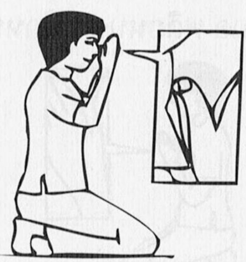
ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ

๑๐



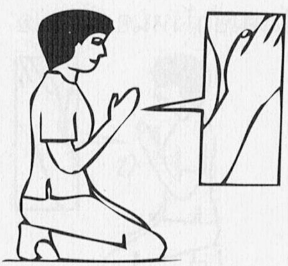
ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ

๒๙



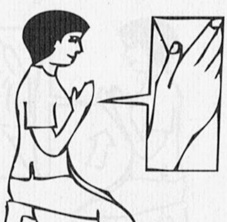
ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ

๓๐



ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ

๓๑



ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ

การกราบครั้งที่ ๒
และครั้งที่ ๓
ทำแบบเดียวกันกับ
ครั้งที่ (๑ - ๓๑)
ครั้งที่ ๓ จึงต่อด้วย ๓๒ - ๓๗

๓๒



ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ

๓๓



ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ

๓๔



คว่ำหนอ คว่ำหนอ คว่ำหนอ

๓๕



ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ

๓๖



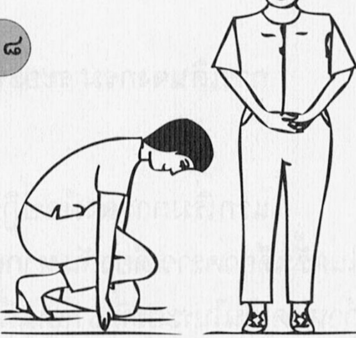
ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ

๓๗



คว่ำหนอ คว่ำหนอ คว่ำหนอ

๓๘



เมื่อจะยืน
ให้ใช้มือทั้งสองยันพื้น
แล้วค่อย ๆ ยืนขึ้น แล้วกำหนดว่า
ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ
จนกว่าจะยืนเสร็จ

หมายเหตุ : ให้ทำละทีอย่าง และขณะกราบควรจะหลับตา กราบจะดีมาก และให้ทำช้า ๆ กำหนดหลาย ๆ หนอ ตั้งแต่ ๕ - ๑๐ หนอ ขึ้นไปจึงจะดี สติตามรู้อาการเคลื่อนไหวของมือและลำตัว ไม่ต้องสนใจว่าจะเสียเวลาไปเท่าไร เพราะขณะเรากราบพระอยู่ ก็ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เหมือนกัน มีสติ สมาธิ ปัญญา และสามารถกั้นกิเลสได้เหมือนกัน

๑.๒ การเดินจงกรม

วิธีเดินจงกรมมีระยะ หรือขั้นตอนต่าง ๆ ตั้งแต่ ระยะที่ ๑ ถึง ระยะที่ ๖ ดังนี้

การเดินจงกรม ระยะที่ ๑ : ขวาย่างหนอ - ซ้ายย่างหนอ

การเดินจงกรม ระยะที่ ๒ : ยกหนอ - เหยียบหนอ

การเดินจงกรม ระยะที่ ๓ : ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ

การเดินจงกรม ระยะที่ ๔ : ยกส้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ

การเดินจงกรม ระยะที่ ๕ : ยกส้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูกหนอ

การเดินจงกรม ระยะที่ ๖ : ยกส้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูกหนอ - กดหนอ

แรกเริ่มการลงมือปฏิบัติ ไม่ได้กำหนดว่าให้เดินทุกระยะในครั้งเดียวคราวเดียวกัน หากแต่ต้องฝึกเดินอย่างช้า ๆ เป็นขั้น ๆ โดยกำหนดเดินในระยะที่ ๑ ก่อนเพื่อให้มีความชำนาญ หรือคุ้นเคยต่อการ

กำหนดรู้อาการระยะที่ ๑ อย่างละเอียดและถี่ถ้วนต่อสภาวธรรมที่เกิดขึ้น เพื่อเตรียมพร้อมในอันที่จะลงมือปฏิบัติในขั้นต่อ ๆ ไป

๑. **การยืนกำหนด** เป็นการฝึกปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ว่าด้วยอิริยาบถใหญ่ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า ***ฐิโต วา ฐิโตมฺหีติ ปชานาติ***[๑๘] แปลว่า เมื่อยืนอยู่ก็มีสติกำหนดรู้ว่ายืนอยู่ ดังนี้ คือก่อนที่จะเดินจงกรมนั้นให้ยืนตรง วางเท้าซ้ายและขวาให้ส้นเท้าห่างกันประมาณ ๒ - ๓ นิ้ว หรือพอประมาณ และปลายเท้าเสมอกัน มือทั้งสองไขว้หลัง หรือกุมมือไว้ด้านหน้า หรือว่าจะกอดอกก็ได้

๑.๑ วิธีกำหนดเก็บมือ

๑. ขณะที่ยกมือซ้ายไขว้ไว้ด้านหลัง กำหนดรู้ว่า "ยกหนอ ๆ ๆ เคลื่อนหนอ ๆ ๆ" ขณะหลังมือซ้ายถูกบั้นเอว กำหนดรู้ว่า "ถูกหนอ"

๒. ขณะที่ยกมือขวาไปไขว้ไว้ด้านหลัง กำหนดรู้ว่า "ยกหนอ ๆ ๆ เคลื่อนหนอ ๆ ๆ" ขณะมือขวาถูกฝ่ามือซ้าย กำหนดรู้ว่า "ถูกหนอ" ขณะมือซ้ายจับมือขวา กำหนดรู้ว่า "จับหนอ"

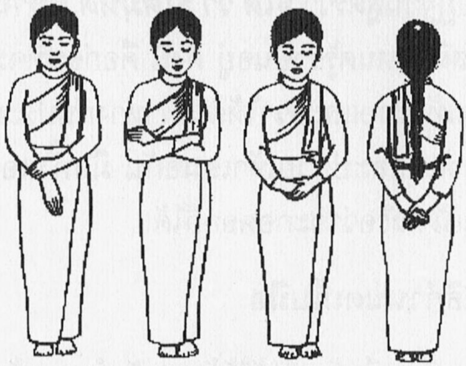
๓. ถ้าจะเอามือไว้ด้านหน้า กำหนดรู้ว่า "ยกหนอ ๆ ๆ, มาหนอ ๆ ๆ, ถูกหนอ, ยกหนอ ๆ ๆ, มาหนอ ๆ ๆ, ถูกหนอ, จับหนอ" ทั้งมือซ้ายและขวาให้กำหนดอาการเคลื่อนไหวเหมือนกัน

๔. การยืน หลัง, คอ และศีรษะควรตั้งให้ตรง พร้อมกับทอดสายตาไปข้างหน้าห่างจากปลายเท้าไปประมาณ ๑ วา (๔ ศอก)

---

[๑๘] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๒๔.

พร้อมกับทำความรู้สึกตัวไว้ในใจ (กำหนดรู้อาการ) ว่า "ยืนหนอ ๆๆ" โดยกำหนดรู้อาการยืน รู้สึกตัว (ที่จิต) ว่าขณะนั้นเรากำลังยืนอยู่ (ดูตัวอย่างรูปการยืนกำหนด จะรู้รายละเอียดชัดเจนมากน้อยแค่ไหน นั้นอยู่ที่กำลังของสติ สมาธิและปัญญานั่นเอง)



การยืนกำหนด

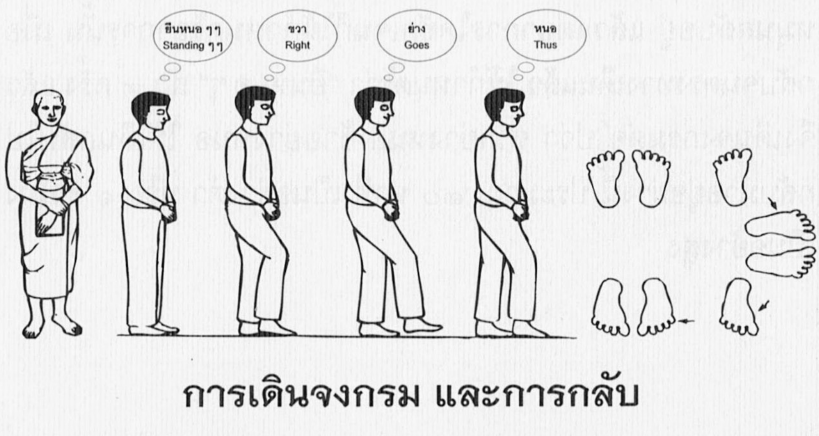
๒. **การเดินจงกรม** คือ การเดินไปและเดินกลับด้วยสติ (เดินกลับไปกลับมา) เป็นการฝึกปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ว่าด้วยอิริยาบถใหญ่ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า ***คจฺฉนฺโต วา คจฺฉามีติ ปชานาติ***[๑๙] แปลว่า เมื่อเดินอยู่ก็มีสติกำหนดรู้ว่าเดินอยู่ ดังนี้[๒๐] โดยกำหนดเดินจงกรมในระยะที่ ๑ ก่อน เมื่อกำหนดว่า "ยืนหนอ ๆ" อย่างช้า ๆ อย่างน้อยสัก ๓ ครั้ง จนจิตกับสติมาอยู่กับกาย แล้วจึงเริ่มตั้งต้นการเดินจงกรม ในเวลาเดินให้ทอดสายตาไปข้างหน้าห่างจากปลายเท้าไปประมาณ

---

[๑๙] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๒๔.

[๒๐] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

๔ ศอก และก่อนเดิน ให้กำหนดในใจ (ต้นจิต) ว่า **"อยากเดินหนอ ๆ ๆ"** (หรือยังไม่ต้องใส่ต้นจิตก่อนก็ได้) พร้อมกับมีสติรู้อาการน้อมไปในการเดิน และถัดจากนั้นก็ให้เคลื่อนสติไประลึกรู้ที่เท้าที่จะเดิน คือ เท้าขวา พร้อมกับภาวนา (กำหนด) ตามอาการว่า **"ขวาย่างหนอ"** ในขณะที่ในใจนึกว่า ขวา จิตจดจ่อที่เท้าขวาอยู่ในท่าเตรียม แต่เท้ายังไม่เคลื่อนที่ (หรือเผยอส้นเท้าขวาขึ้น) ขณะที่เท้ายกขึ้นพ้นพื้นนิดหน่อยเคลื่อนเท้าไปข้างหน้าให้กำหนดว่า "ย่าง" ขณะวางเท้าลงแนบกับพื้นจบอาการกำหนดว่า "หนอ" พร้อมกับสิ้นสุดการย่างพอดี เวลากำหนดเท้าซ้ายก็เหมือนกัน ภาวนา (กำหนดรู้) ว่า "ซ้ายย่างหนอ" ปฏิบัติอยู่อย่างนี้เหมือนกับขวาย่างหนอ ทุกครั้งและทุกก้าวไป เรียกว่า เดินจงกรมในระยะที่ ๑ (ส่วนระยะอื่น ๆ ก็ให้เดินตามที่ (พระ) วิปัสสนาจารย์แนะนำ)



การเดินจงกรม และการกลับ

๓. **สถานที่เดินจงกรม** เรื่องสถานที่เดินจงกรม ควรจัดไว้โดยเฉพาะ อาจจะใช้ภายในห้อง หรือลานวัดบ้าง อันมีพื้นที่ราบเรียบ หรือลานที่เหมาะสมทั่วไป เมื่อเดินสุดที่ที่เรากำหนด คือ สุดเสื่อ สุดถนน หรือสุดสถานที่ ให้หยุดยืน ขณะยืนอยู่ มีสติรู้อยู่ที่อาการยืน (คือ อาการตั้งตรงของร่างกาย ประมาณ ๙๐ องศา) เท้าให้ห่างกันพอประมาณ พร้อมกับกำหนดในใจช้า ๆ ว่า "**ยืนหนอ ๆ**" สัก ๓ ครั้ง ขณะนั้นให้มีสติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ฟุ้งซ่านออกนอกกาย แล้วจึงกำหนดกลับ จะกลับข้างขวาหรือข้างซ้ายก็ได้ โดยปกติจะกลับ ๓ คู่ (๖ ครั้ง) และเวลาหันกลับให้ยกทั้งเท้าข้างที่จะกลับแล้วค่อย ๆ หันตัวกลับช้า ๆ พร้อมกับกำหนดรู้อาการว่า "**กลับหนอ ๆ**" ส่วนเท้าอีกข้างหนึ่งให้ยกขึ้นแล้วหมุนไปตามโดยกำหนดรู้อาการว่า "**กลับหนอ ๆ**" เช่นเดียวกันให้หมุนไปอย่างนี้ (การกลับตั้งสติไว้ที่เท้าข้างขวา ขณะกำหนดรู้ว่า **กลับ** ให้ยกเท้าขวาขึ้นนิดหนึ่ง แล้วหมุนไปทางขวามือขณะกำหนดรู้ว่า **หนอ** พร้อมกับวางเท้าขวาลงแนบกับพื้น เท้าซ้ายก็เช่นกัน) ขณะกลับตัว สติให้รู้ที่อาการหมุนกลับของเท้า หรืออยู่ที่ร่างกายที่กำลังหมุนกลับอยู่ แล้วแต่อาการใดชัดเจนก็ให้กำหนดรู้อาการนั้น เมื่อกลับจนตรงทางเดินแล้ว ให้กำหนดรู้ว่า "ยืนหนอ ๆ" สัก ๓ ครั้ง แล้วจึงเดินจงกรมต่อไปว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ให้เดินกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ ประมาณ ๓๐ นาที เป็นอย่างต่ำ หรือ ๑ ชั่วโมงเป็นอย่างสูง

ข้อควรระวังในการเดินจงกรม[๒๑]

๑. ขณะกำหนดรู้ว่าขวา ต้องยกเท้าขวา และขณะกำหนดรู้ว่าย่าง เท้าต้องเคลื่อนไปข้างหน้า ขณะกำหนดรู้ว่าหนอ เท้าต้องลงถูกพื้นพร้อมกับคำบริกรรมและรู้ตามอาการนั้น เรียกว่า กำหนดได้ปัจจุบัน

๒. อย่าหลับตาเดิน ให้หรี่ตาลงครึ่งหนึ่ง ส่วนสายตาให้ทอดลงพื้นประมาณ ๔ ศอก (ไม่เพ่งดูพื้น ให้ส่งใจรับรู้ตามอาการเดิน)

๓. ขณะเดินอยู่ ต้องไม่สอดส่ายสายตามองดูไปรอบ ๆ ตัว ให้สนใจเฉพาะแต่อาการเคลื่อนไหวของเท้าเท่านั้น

๔. อย่ายกเท้าสูง อย่าก้าวเท้ายาว อย่าเดินเร็ว อย่าเกร็งตัว ให้เดินสบาย ๆ เหมือนเดินทั่วไป แต่ให้ช้า ๆ และมีสติระลึกรู้ตามอาการ

๕. อย่าก้มดูเท้า ให้ส่งแต่ความรู้สึกไปจับที่อาการเคลื่อนไหวของเท้าแต่ละขั้นตอนของการก้าวเท้าอย่างละเอียด ให้รู้ ต้น กลาง ปลาย ของอาการเดิน

๖. ถ้าง่วง ให้เดินระยะที่ ๑ เดินเร็วขึ้น ถ้าความง่วงนั้นหายไปแล้วให้เดินช้า ๆ เหมือนคนป่วย เพื่อสติจะได้ตามดูอาการของร่างกายได้ทันปัจจุบัน

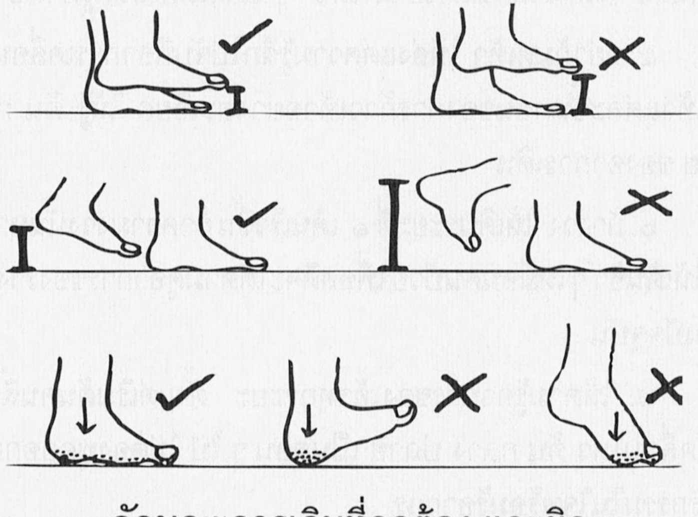
๗. ให้ตามรู้อาการของเท้าทุกระยะ ตั้งแต่เริ่มต้นจนสิ้นสุดการเคลื่อนไหว ต้น กลาง ปลาย เป็นตอน ๆ ไป ไม่ต้องพูดออกเสียง ให้บริกรรมในใจพร้อมรู้อาการ

---

[๒๑] พระมหาทองมั่น สุทฺธจิตฺโต, **คู่มือโยคี สำหรับผู้เข้าปฏิบัติธรรมใหม่**, (ม.ป.ท.: ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติปฏินิสสัคโค อ.เมือง จ.ภูเก็ต, ๒๕๔๗), หน้า ๒๕ - ๒๗.

๘. ถ้าหากต้องการเปลี่ยนแขน ให้หยุดเดิน แล้วกำหนดต้นจิตก่อนว่า อยากเปลี่ยนหนอ ๓ ครั้ง แล้วจึงค่อย ๆ เปลี่ยนให้กำหนดรู้ตามอาการเคลื่อนไหวทุกอย่าง อย่าให้ขาดการกำหนดรู้

๙. ขณะเดินอยู่ ถ้าเผลอจิตคิดไปข้างนอก, เหลือบตาไปมองข้างนอก ได้ยินเสียง, ได้กลิ่น เป็นต้น ให้หยุดยืน ตั้งสติกำหนดรู้ไปที่อารมณ์นั้น ๆ ว่า คิดหนอ ๆ ๆ, เห็นหนอ ๆ ๆ ได้ยินหนอ ๆ ๆ ได้กลิ่นหนอ ๆ ๆ ฯลฯ ให้กำหนดจนกว่าอารมณ์นั้น ๆ จะหายไปหรือหมดไปแล้วกลับมาเดินจงกรมต่อไป อย่าเดินไปด้วยกำหนดรู้อาการต่าง ๆ ไปด้วย จะเป็นสองอารมณ์



ลักษณะการเดินที่ถูกต้อง และผิด

อานิสงส์การเดินจงกรม

อานิสงส์ที่จะได้จากการเดินจงกรม พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ๕ ประการ ดังนี้

ปญฺจิเม ภิกฺขเว จงฺกเม อานิสํสา กตเม ปญฺจ
อทฺธานกฺขโม โหติ ปธานกฺขโม โหติ อปฺปาพาโธ โหติ อสิตํ
ปิตํ ขายิตํ สายิตํ สมฺมาปริณามํ คจฺฉติ จงฺกมาธิคโต สมาธิ
จิรฏฺฐิติโก โหติ อิเม โข ภิกฺขเว ปญฺจ จงฺกเม อานิสํสาติ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการจงกรม ๕ ประการนี้ ๕ ประการเป็นไฉน คือ

๑. อทฺธานกฺขโม โหติ เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล

๒. ปธานกฺขโม โหติ เป็นผู้มีความอดทนต่อการทำความเพียร

๓. อปฺปาพาโธ โหติ เป็นผู้มีอาพาธน้อย สุขภาพร่างกายแข็งแรงดี

๔. อสิตํ ปิตํ ขายิตํ สายิตํ สมฺมาปริณามํ คจฺฉติ ทำให้อาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วย่อยได้ง่าย

๕. จงฺกมาธิคโต สมาธิ จิรฏฺฐิติโก โหติ สมาธิที่ได้ด้วยการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน

ดูกรภิกษุทั้งหลายอานิสงส์ในการเดินจงกรม ๕ ประการนี้แล[๒๒]

(จำง่าย ๆ ว่า อาพาธน้อย, ย่อยอาหาร, นานในสมาธิ, ผลิความเพียร, และเซียนในการเดินทาง)

---

[๒๒] องฺ.ปญฺจก. (บาลี) ๒๒/๒๙/๓๑, องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๒.

๑.๓ การนั่งเจริญสติปัฏฐาน

การนั่ง ผู้ปฏิบัติควรทราบหลักเกณฑ์ในวิธีการนั่งไว้ก่อนว่าจะนั่งอย่างไร มีพระบาลีเป็นหลักว่า ***"นิสีทติ ปลฺลงฺกํ อาภุชิตฺวา อุชุํ กายํ ปณิธาย ปริมุขํ สตึ อุปฏฺฐเปตฺวา"***[๒๓] แปลว่า "นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายให้ตรง ดำรง (ตั้ง) สติไว้เฉพาะหน้า" สรุป ก็คือ ต้องตั้งกายให้ตรง ไม่เอนไปข้างซ้ายหรือเอนไปข้างขวา (ดูภาพลักษณะการนั่ง) การนั่งในท่าขัดสมาธิ จะทำให้ร่างกายเป็นรูปสามเหลี่ยม รับน้ำหนักได้ดี และทำให้ได้วิริยะเจตสิกด้วย เมื่อเราทราบดังนี้แล้ว ในเบื้องต้นควรเตรียมจัดอาสนะสำหรับนั่งไว้ให้เรียบร้อยก่อน

วิธีกำหนดขณะย่อตัวลงนั่งสมาธิ[๒๔]

เมื่อเดินจงกรมไปจนครบเวลาที่กำหนดไว้แล้ว ให้เดินไปสู่ที่ปูอาสนะ ด้วยการเดินกำหนดระยะเหมือนเดิม และก่อนที่จะนั่งสมาธิให้กำหนดปล่อยแขนก่อนดังนี้

๑. ขณะยืนอยู่ สติกำหนดรู้ที่อาการยืน กำหนดรู้ว่า **ยืนหนอ ๆ ๆ**

๒. กำหนดรู้ว่า **เคลื่อนหนอ ๆ ๆ** พร้อมกับค่อย ๆ ยกมือขวาออกจากข้อมือซ้าย (แล้วแต่ด้านที่จับกันไว้)

๓. กำหนดรู้ว่า **เคลื่อนหนอ ๆ ๆ** พร้อมกับปล่อยมือซ้ายลงข้างลำตัวช้าๆ สติกำหนดรู้อาการเคลื่อนลงของมือตลอดสาย

---

[๒๓] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๔/๓๒๒, ม.มู. (บาลี) ๑๒/๑๓๓/๑๐๓.

[๒๔] พระมหาทองมั่น สุทฺธจิตฺโต, **คู่มือโยคี สำหรับผู้เข้าปฏิบัติธรรมใหม่,** (ม.ป.ท.: ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติปฏินิสสัคโค อ.เมือง จ.ภูเก็ต, ๒๕๔๗), หน้า ๒๔ - ๒๕.

๔. มือขวาก็กำหนดเช่นเดียวกับมือซ้าย โดยกำหนดรู้ว่า **เคลื่อนหนอ ๆ ๆ ลงหนอ ๆ ๆ** ตามอาการ

๕. กำหนดรู้จิตที่อยากจะนั่ง กำหนดรู้ว่า **อยากนั่งหนอ ๆ ๆ**

๖. ขณะย่อตัวลง กำหนดรู้ว่า **ลงหนอ ๆ ๆ**

๗. ขณะที่เข่าถูกพื้น กำหนดรู้ว่า **ถูกหนอ**

๘. ขณะที่สะโพกถูกส้นเท้า กำหนดรู้ว่า **ถูกหนอ**

๙. ขณะที่นั่งเรียบร้อยแล้ว กำหนดรู้ว่า **นั่งหนอ ๆ ๆ**

วิธีกำหนดขณะจะนั่งขัดสมาธิ

๑. ขณะนั่งอยู่ กำหนดรู้ว่า **นั่งหนอ ๆ ๆ**

๒. ขณะยกสะโพกขึ้น กำหนดรู้ว่า **ยกหนอ ๆ ๆ**

๓. ขณะเอาเท้าขัดกัน กำหนดรู้ว่า **ขยับหนอ ๆ ๆ**

๔. ขณะนั่งทับลงไป กำหนดรู้ว่า **นั่งหนอ ๆ ๆ**

๕. ขณะขยับดึงเท้าออกมา กำหนดรู้ว่า **ขยับหนอ ๆ ๆ, ดึงหนอ ๆ ๆ**

๖. ขณะยกมือขวา - ซ้ายมาไว้บนหัวเข่า กำหนดรู้ว่า **ยกหนอ ๆ ๆ, มาหนอ ๆ ๆ / ลงหนอ ๆ ๆ, ถูกหนอ ๆ ๆ**

๗. ขณะยืดตัวขึ้นตั้งตัวตรง กำหนดรู้ว่า **ยืดหนอ ๆ ๆ,**
ตั้งหนอ ๆ ๆ

๘. ขณะหลับตา กำหนดรู้ว่า **หลับหนอ**

๙. ขณะยกมือซ้ายมาไว้บนตัก

กำหนดรู้ว่า **ยกหนอ ๆ ๆ,**
มาหนอ ๆ ๆ /
พลิกหนอ ๆ ๆ,
ลงหนอ ๆ ๆ,
ถูกหนอ ๆ ๆ

๑๐. ขณะยกมือขวามาไว้บนตัก

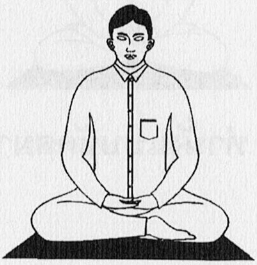
กำหนดรู้ว่า **ยกหนอ ๆ ๆ,**
มาหนอ ๆ ๆ /
พลิกหนอ ๆ ๆ,
ลงหนอ ๆ ๆ,
ถูกหนอ ๆ ๆ

แผ่นดินนี้ไม่อาจทำให้เรียบเสมอกันได้ ฉันใด
มนุษย์ทั้งหลาย
จะทำให้เหมือนกันหมดทุกคนก็ไม่ได้ ฉันนั้น

วิธีนั่งกำหนด

ท่านั่งสมาธิ ๓ แบบ

๑. **ท่านั่งแบบเรียงขา** คือนั่งพับเข่าซ้ายงอเข้าข้างใน ให้ฝ่าเท้าซ้ายชิดกับขาขวาด้านใน แล้วพับเข่าขวางอเข้ามา ให้ส้นเท้าขวาแตะกับส้นหน้าแข้งซ้าย ให้แยกขาให้ห่าง ขยับให้ชิดตัวให้มากที่สุด เท้าไม่ทับกัน (ดูรูปตัวอย่างที่ ๑)



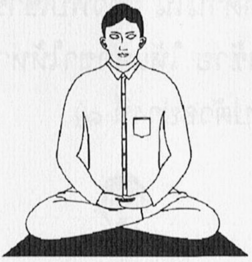
รูปที่ ๑ ท่านั่งแบบเรียงขา

๒. **ท่านั่งแบบทับขา** คือ ให้นั่งเหมือนแบบที่ ๑ แต่ให้ยกเท้าขวาวางบนน่องซ้าย (ดูรูปตัวอย่างที่ ๒)



รูปที่ ๒ ท่านั่งแบบทับขา

๓. **ท่านั่งแบบขัดสมาธิเพชร** คือ นั่งเอาขาขัดกันทั้งสองข้าง เป็นท่านั่งที่มั่นคงมาก แต่เวทนามาก โยคีใหม่ไม่ควรนั่งท่านี้ สำหรับโยคีเก่า ถ้าจะลองนั่งดูก็จะได้ประสบการณ์อีกแบบหนึ่ง (ดูรูปตัวอย่างที่ ๓)



รูปที่ ๓ ท่านั่งแบบขัดสมาธิเพชร

วิธีกำหนดรู้

(สำหรับผู้ที่พองยุบไม่ชัดเจนหรือพองยุบไม่ปรากฏ)

ผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ ถ้าหาพองยุบไม่เจอให้ปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้...

๑. ต้องนั่งตัวตรง หลังตรง หายใจปกติ ไม่ตะเบ็งท้อง

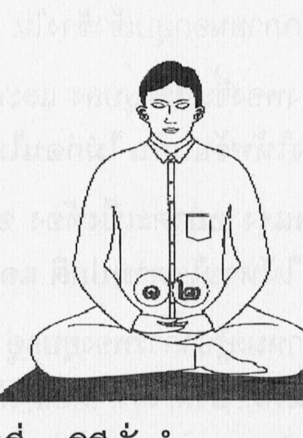
๒. ใช้ฝ่ามือทาบที่หน้าท้อง จะรู้สึกถึงอาการเคลื่อนไหวขึ้นลงของหน้าท้องได้ชัดเจน

๓. ในตอนแรกนี้ ให้รู้ว่านี่คืออาการพอง นี่คืออาการยุบก็พอ ยังไม่ต้องใส่คำบริกรรม จับความรู้สึกตรงนี้ให้ได้ก่อน

๔. เมื่ออาการพองยุบชัดเจนดี จึงใส่คำกำหนดตามอาการ ถ้าใส่หนอยังไม่ทัน อาการยุบหรือพองขึ้นมาก่อนก็ยังไม่ต้องใส่ กำหนดเพียง **พอง...ยุบ** ก็พอ **ถ้าอาการพองยุบยาวเป็นปกติแล้ว ต้องใส่หนอทุกครั้ง** เพื่อเพิ่มกำลังสมาธิและเป็นการคั่นรูปนามให้ชัดเจนขึ้น

๕. ถ้ายังหาพองยุบไม่เจอ ให้เปลี่ยนฐานไปกำหนด **นั่งหนอ ถูกหนอ** แทนพองยุบ หรือในขณะนั้นอารมณ์ไหนชัดเจนก็ตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้น ไม่จำเป็นต้องเป็นอาการพองยุบเสมอไป เมื่อกำหนดนั่งหนอถูกหนอไปนาน ๆ สมาธิมากขึ้น อาการพองยุบก็จะปรากฏชัด เวลานั้นค่อยมากำหนดรู้ว่าพองยุบ

๖. ถ้าพองยุบปกติ ให้กำหนดรู้ว่า **พองหนอ ยุบหนอ** ถ้าพองยุบค่อนข้างเร็ว ให้กำหนดรู้ว่า **พอง... ยุบ ๆ** ถ้าพองยุบเร็ว ให้กำหนดรู้ว่า **รู้หนอ ๆ ๆ** ถ้าพองยุบไม่ปรากฏให้กำหนดรู้ว่า **นั่งหนอ - ถูกหนอ**



รูปที่ ๔ วิธีนั่งกำหนด ๒ ระยะ

วิธีกำหนดนั่ง ๒ ระยะ

คำกำหนด : (๑) พองหนอ (๒) ยุบหนอ

วิธีปฏิบัติ :

๑. นั่งขัดสมาธิตามแบบที่ตนชอบ ตั้งตัวตรง หลังตรง ศีรษะตรง (๙๐ องศา)

๒. หลับตา มือขวาทับมือซ้ายวางซ้อนกันไว้ที่หน้าตัก

๓. ส่งสติไปที่ท้อง (เหมือนนั่งอยู่ที่สูง แล้วทำความรู้สึกไปรับรู้อาการเคลื่อนไหวของท้อง)

๔. ขณะท้อง**พองขึ้น** สติกำหนดรู้อาการพอง กำหนดรู้ว่า **พอง** ไปจนสุดพองแล้วกำหนดว่า **หนอ** โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้อง จากภายในพองออกสู่ภายนอก

๕. **ขณะท้องยุบลง** สติกำหนดรู้อาการยุบของท้อง กำหนดรู้ว่า **ยุบ** ไปจนสุดยุบแล้วกำหนดว่า **หนอ** โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้อง จากภายนอกยุบเข้าข้างใน

๖. อาการที่ท้องพองขึ้นหรือยุบลง และคำบริกรรมกับใจที่รู้อาการพองยุบนั้น **ต้องให้พร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลังกว่ากัน**

๗. **อย่าหายใจแรง อย่าตะเบ็งท้อง อย่ากลั้นลมหายใจ อย่าตามดูลมหายใจ ให้หายใจตามปกติ และเป็นธรรมชาติ**

๘. ในขณะนั่งกำหนดรู้อาการพองยุบอยู่ ถ้ามีอารมณ์อื่น ๆ ที่ชัดเจนแทรกเข้ามา เช่น คิด, ปวด, ง่วง, ได้ยิน, เห็นภาพนิมิต, สงสัย, เบื่อ, เป็นต้น **ให้หยุดกำหนดพองยุบไว้ก่อน** แล้วตั้งสติกำหนดรู้

อารมณ์ที่มาใหม่ตามอาการที่รู้สึก เช่น คิดหนอ ๆ ๆ, ปวดหนอ ๆ ๆ, ง่วงหนอ ๆ ๆ, ได้ยินหนอ ๆ ๆ (เว้นแต่เสียงดังตลอด ให้กำหนดเพียง ๓ ครั้ง) เห็นหนอ ๆ ๆ, จนอาการนั้นๆ ดับไป จางไป อย่ากำหนดเพียง ๓ ครั้ง แล้วค่อยกลับมากำหนดอาการพองยุบ หรือนั่งถูกต่อไป (ดูรูปตัวอย่างที่ ๔)

วิธีนั่งกำหนด ๒ ระยะ (นั่งหนอ ถูกหนอ)

คำกำหนด : (๑) นั่งหนอ (๒) ถูกหนอ (ที่สะโพกขวา สะโพกซ้าย และฝ่ามือที่วางซ้อนกัน)

วิธีปฏิบัติ :

๑. นั่งขัดสมาธิตามแบบที่ตนถนัด

๒. กำหนดรู้ว่า **นั่งหนอ** พร้อมทำความรู้สึกตัวว่า ตนกำลังนั่งอยู่ คือรู้ในอาการที่ตัวนั่งอยู่นั้น

๓. ขณะกำหนดรูปนั่ง ไม่ให้ตามดูรูปพรรณสัณฐาน เช่น ศีรษะ คอ หรือขา ส่วนใดส่วนหนึ่ง **ให้กำหนดรู้อาการนั่งเท่านั้น**

๔. กำหนดรู้ว่า **ถูกหนอ** พร้อมส่งความรู้สึกไปที่ตรงจุดที่ถูก (หรือตรงที่กายสัมผัสชัดเจนส่วนใดส่วนหนึ่ง)

๕. ไม่ต้องสนใจลมหายใจหรืออาการพองยุบ **เพราะนั่งหนอ ถูกหนอ ไม่เกี่ยวกับลมหายใจ หรือการพองยุบ**

๖. **นั่งหนอ ถูกหนอ** จะใช้ต่อเมื่ออาการพองยุบปรากฏไม่ชัดเจน หรือพองยุบไม่ปรากฏ หรือต้องการย้ายอารมณ์ไม่ให้นิ่งอยู่

ที่เดียว เป็นการแก้อารมณ์การนิ่ง การเฉย การไม่อยากกำหนดรู้ และสามารถแก้อาการง่วงได้ด้วย

๗. ขณะที่กำหนดรู้ **นั่งหนอ ถูกหนอ** คำบริกรรมและความรู้สึกในอาการนั่ง หรืออาการถูก ต้องไปพร้อมกัน **ไม่ท่องแต่ปากเท่านั้น** ต้องรู้สึกในอาการนั้น ๆ ด้วย

๘. ต้องกำหนดให้ได้จังหวะพอดี **ไม่เร็วเกินไป ไม่ช้าเกินไป** ให้เป็นธรรมชาติ

๙. สำหรับผู้ที่เคยทำอานาปานสติ คือ (กำหนดลมหายใจ พุทโธ ๆ ๆ ๆ มาก่อน) ถ้ากำหนดพองยุบไม่ได้ ให้กำหนด **นั่งหนอ ถูกหนอ** ไปก่อน เมื่ออาการพองยุบชัดเจนแล้ว ค่อยกลับมากำหนดพองยุบที่หลัง

๑๐. **ต้องกำหนดและรู้อาการนั่ง อาการถูกไปด้วย** อย่าบริกรรมเฉย ๆ โดยไม่รู้อาการ

สรุป วิธีการนั่งนั้น นิยมให้นั่งขัดสมาธิ คือ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย หรือสุดแท้แต่ความถนัดของแต่ละบุคคล การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการกำหนดรู้ภายในสภาวะที่ปรากฏ จึงเป็นธรรมารมณ์ เห็นด้วยมโนทวาร คือ ตาใจ (ประตูใจ) มิใช่อารมณ์ภายนอกที่ต้องดูด้วยตาเนื้อ เพราะในเวลานี้นั้นไม่ต้องการดูด้วยตาเนื้อ เพราะสิ่งที่ปรากฏให้เห็นด้วยตาใจนั้นอาจเห็นแจ่มแจ้ง และชัดเจนกว่าการลืมตาดูเสียอีก เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้วให้หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่ท้อง ดูอาการพอง - ยุบ เวลาหายใจเข้าท้องจะพอง ก็ให้ภาวนา (กำหนดรู้) ว่า **"พองหนอ"** ขณะที่ใจรู้กับอาการเคลื่อนของ

ท้องต้องให้ทัน (พอดี) กัน อย่าให้ช้าหรือเร็วกว่ากัน เวลาหายใจออก ท้องจะยุบ ให้ภาวนา (กำหนดรู้) ว่า "ยุบหนอ" ใจที่รู้กับท้องที่ยุบต้องให้พอดี กัน (หาก พอง - ยุบ สั้นก็ไม่ต้องใส่หนอ)

วิธีกำหนดออกจากสมาธิ

เมื่อโยคีนั่งสมาธิมาครบกำหนดเวลาที่ตั้งใจไว้แล้ว เมื่อจะออกจากสมาธิ ควรกำหนดการออกให้ละเอียด เพื่อให้สติ สมาธิต่อเนื่อง มีวิธีกำหนดโดยย่อดังนี้...

๑. ขณะได้ยินเสียงนาฬิกา กำหนดรู้ว่า **ได้ยินหนอ ๆ ๆ**

๒. ขณะอยากลืมตาขึ้น กำหนดรู้ว่า **อยากลืมหนอ ๆ ๆ**

๓. ขณะยืมตาขึ้น กำหนดรู้ว่า **ลืมหนอ ๆ ๆ**

๔. ขณะเห็นภาพ กำหนดรู้ว่า **เห็นหนอ ๆ ๆ**

๕. ขณะกะพริบตา กำหนดรู้ว่า **กะพริบหนอ ๆ ๆ**

๖. ขณะยกมือไปวางบนเข่า กำหนดรู้ว่า **ยกหนอ ๆ ๆ / ไปหนอ ๆ ๆ / วางหนอ**

๗. ขณะอยากขยับเท้า กำหนดรู้ว่า **อยากขยับหนอ ๆ ๆ**

๘. ขณะขยับร่างกาย กำหนดรู้ว่า **ขยับหนอ ๆ ๆ**

๙. ขณะอยากลุกขึ้น กำหนดรู้ว่า **อยากลุกหนอ ๆ ๆ**

๑๐. ขณะลุกขึ้นยืน กำหนดรู้ว่า **ลุกหนอ ๆ ๆ**

๑๑. ขณะเดินเข้าห้องน้ำ กำหนดรู้ว่า **ขวาย่างหนอ ๆ ๆ/ ซ้ายย่างหนอ**

เดินไปสู่ที่จงกรม

ข้อระวังในขณะนั่งสมาธิ

๑. อย่านั่งตัวงอ อย่านั่งพิงผนัง / กำแพง จะทำให้วิริยะหย่อน ถีนมิทธะนิวรณ์ คือความง่วงนอนเข้าได้ง่าย

๒. อย่าหายใจแรง อย่ากลั้นลมหายใจ อย่าตะเบ็งท้อง จะทำให้เหนื่อย และเกิดความเบื่อหน่ายในเวลาต่อมา

๓. อย่านั่งนานเกินเวลาที่อาจารย์กำหนดให้ เดินกับนั่งต้องรักษาเวลาให้เท่ากัน เพื่อให้สมาธินทรีย์ กับ วิริยินทรีย์เสมอกัน

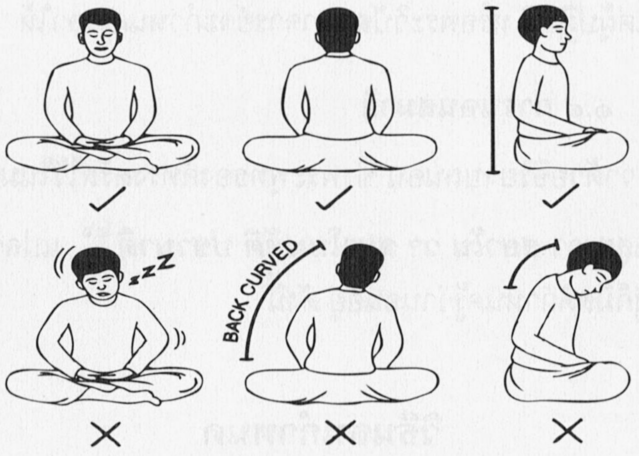
๔. ขณะนั่งสมาธิอย่าลืมตา ไม่ควรเคลื่อนไหวร่างกายโดยไม่จำเป็น ถ้าจำเป็นต้องเคลื่อนไหว ให้กำหนดต้นจิตก่อน และกำหนดรู้อาการที่เคลื่อนไหวนั้นทุกขั้นตอน

๕. อาการพองยุบ เป็นอารมณ์ของการนั่งกำหนดก็จริง แต่ไม่ใช่เป็นอารมณ์เดียวที่โยคีต้องกำหนด ถ้าพองยุบไม่ปรากฏ ให้กำหนดนั่งหนอ ถูกหนอ หรือ**อารมณ์ไหนปรากฏชัดเจนให้ไปกำหนดอารมณ์นั้น** ไม่ต้องคอยแต่พองยุบเท่านั้น

๖. อย่าส่งจิตไปหาอารมณ์ ควรให้อารมณ์วิ่งมาหาจิตเอง ค่อยกำหนดรู้ตาม อย่าเลือกกำหนดแต่อารมณ์ที่ตัวชอบ

๗. อย่ากำหนดรู้ที่ลมหายใจเข้าออก หรือกำหนดรู้ที่คำพูด แต่ให้ตั้งสติกำหนดรู้ที่อาการเคลื่อนไหวของท้องเท่านั้น

๘. อย่ากำหนดรู้อยู่เพียงอารมณ์เดียว เมื่อมีอารมณ์อื่นชัดเจนแทรกเข้ามา ต้องเข้าไปกำหนดรู้เสมอ จิตจะได้ตื่นไว มีสติรู้ตลอด



ลักษณะการนั่งที่ถูกต้องและไม่ถูกต้อง

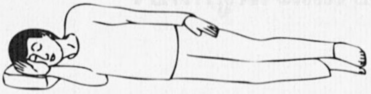
ข้อสำคัญ ขณะอยู่ในการปฏิบัติต้องกำหนดใจให้เป็นปัจจุบันธรรม มีสติจับอยู่กับปัจจุบันอารมณ์ คือ ที่อาการ พอง - ยุบ เท่านั้น อย่าไปดูที่ลมหายใจ และอย่าเบ่งท้อง แต่กำหนดอยู่ที่อาการของท้อง เปลี่ยนไปตามอาการว่า "พองหนอ - ยุบหนอ" ให้กำหนดอย่างนี้ตลอดไป (อาการพอง - ยุบ ถือว่าเป็นอารมณ์หลักแต่ก็มีอารมณ์รองที่จิตไปรับรู้ก็ให้กำหนดรู้ด้วยเช่นกัน เมื่ออารมณ์รองดับ

ไปก็ให้กลับมาที่อารมณ์หลัก คือ อาการพอง - ยุบต่อไป) ว่าด้วยอิริยาบถนั่ง ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า ***นิสินฺโน วา นิสินฺโนมฺหีติ ปชานาติ***[๒๕] แปลว่า เมื่อนั่งอยู่ก็มีสติกำหนดรู้ว่านั่งอยู่ ดังนี้ ในตอนนั่งนี้หากว่า บางช่วงอาการพอง - ยุบ กำหนดไม่ได้ก็ให้กำหนดรู้อาการนั่งว่า นั่งหนอ ถูกหนอ ๆ ๆ แทนอาการพอง - ยุบ โดยนั่งภาวนาครั้งหนึ่ง ๆ จะเป็น ๓๐ นาที ๔๕ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง สุดแท้แต่ผู้ปฏิบัติ หรือพระวิปัสสนาจารย์จะกำหนดเวลาให้

๑.๔ การนอนสมาธิ

ว่าด้วยอิริยาบถนอน ซึ่งพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในมหาสติ-ปัฏฐานสูตรว่า ***สยาโน วา สยาโนมฺหีติ ปชานาติ***[๒๖] แปลว่า เมื่อนอนอยู่ก็มีสติกำหนดรู้ว่านอนอยู่ ดังนี้

วิธีนอนกำหนด



๑. ท่านอนแบบสีหไสยาสน์



๒. ท่านอนแบบธรรมดา (นอนหงาย)

---

[๒๕] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๒๔.

[๒๖] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๒๔.

วิธีปฏิบัติ :

ก่อนนอนให้กำหนดอาการเคลื่อนไหวของกาย มือเท้าช้าๆ ตั้งแต่เดินไปที่นอน จนนอนลง โดยมีวิธีกำหนดโดยย่อดังนี้

๑. ขณะอยากนอน กำหนดรู้ว่า **อยากนอนหนอ ๆ ๆ**

๒. ขณะเอนตัว กำหนดรู้ว่า **เอนหนอ ๆ ๆ**

๓. ขณะหลังถูกตัว กำหนดรู้ว่า **ถูกหนอ ๆ ๆ**

๔. ขณะยกเท้าขึ้น กำหนดรู้ว่า **ยกหนอ ๆ ๆ**

๕. ขณะวางเท้าลง กำหนดรู้ว่า **วางหนอ ๆ ๆ**

๖. ขณะยกมือมาวางบนอก กำหนดรู้ว่า **ยกหนอ ๆ ๆ / มาหนอ ๆ ๆ / วางหนอ**

๗. ขณะนอนแล้ว กำหนดรู้ว่า **พองหนอ ยุบหนอ หรือนอนหนอ ถูกหนอ**

เมื่อโยคีนอนเสร็จแล้ว หากไม่มีอะไรกำหนดเป็นพิเศษ ให้กำหนด**พองหนอ ยุบหนอ** หรือ อาการนอน (ถ้าโยคีนอนกำหนดพองยุบแล้ว เกิดนอนไม่หลับ ให้กำหนดรู้อาการนอนเบา ๆ ว่านอนหนอ ๆ ๆ ก็จะหลับได้) หากมีเวทนาเกิดขึ้น ให้รีบกำหนดเวทนานั้นทันที หากเกิดความคิดแทรกเข้ามาก็ให้กำหนดความคิดนั้น เมื่ออยากจะพลิกไปข้างใดข้างหนึ่ง ก็ให้กำหนดจิตที่อยากทำนั้นก่อนว่า **อยากพลิกหนอ ๆ ๆ** แล้วจึงขยับตัวพลิกตัวนอนตะแคง เสร็จแล้วก็กลับมา

กำหนดที่พองยุบตามเดิม หากรู้สึกอยากหลับจริงๆ ให้กำหนดรู้ว่า **อยากหลับหนอ ๆ ๆ** เมื่อร่างกายเพลียมาก เราก็จะหลับลงในขณะที่กำลังกำหนดรู้อยู่นั่นแหละ ส่วนในขณะรู้สึกตัวที่ตื่นขึ้น ให้กำหนดรู้ว่า **ตื่นหนอ ๆ ๆ** ขณะอยากลืมตา กำหนดรู้ว่า **อยากลืมตาหนอ ๆ ๆ** ขณะลืมตา กำหนดรู้ว่า **ลืมตาหนอ ๆ ๆ** ขณะเห็น กำหนดรู้ว่า **เห็นหนอ ๆ ๆ** ขณะอยากลุกขึ้นกำหนดรู้ว่า **อยากลุกหนอ ๆ ๆ** แล้วกำหนดอาการลุกขึ้น, อาการเดินไปห้องน้ำ, อาการทำกิจส่วนตัวทุก ๆ อย่าง อย่าให้ขาดจากการกำหนดรู้อาการ

สรุปลักษณะของการนอน ให้นอนตะแคงข้างขวา *(แบบสีหไสยาสน์)* เท้าซ้ายทับเท้าขวา หรือเหลื่อมเท้า มือขวาวางพับที่ข้างหน้าใกล้ใบหู และมือซ้ายเหยียดวางแนบบนตัว หรือมือขวารองศีรษะแนบใบหู หรือให้นอนหงายตามธรรมชาติของความถนัดแต่ละบุคคล เวลานอนให้ค่อย ๆ เอนตัวลงพร้อมกับภาวนา (กำหนดรู้) ว่า “นอนหนอ ๆ” จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้ผู้ปฏิบัติมีสติจับอยู่กับอาการเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถของร่างกาย อาทิเช่น การเหยียดมือ เท้าก็ให้กำหนดรู้ด้วยคำว่า “เหยียดหนอ ๆ” จนกว่าอาการเหยียดนั้น ๆ อาการเคลื่อนไหวต่าง ๆ จะแล้วเสร็จ และเมื่อนอนเรียบร้อยแล้วให้เอาสติมากำหนดไว้ที่ท้องพร้อมกับภาวนากำหนดรู้ว่า “พองหนอ - ยุบหนอหรือนอนหนอ ๆ ๆ” ต่อไป

สรุปว่า *“ยถา ยถา วา ปนสฺส กาโย ปณิหิโต โหติ ตถา ตถา นมฺปชานาติ.”* ภิกษุนั้น เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ[๒๗]

---

[๒๗] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๒๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๕/๓๐๔.

๒. วิธีฝึกปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

คำว่า **"เวทนา"** หมายถึง การเสวยอารมณ์ มี ๓ อย่าง [๒๘] คือ

๑. **สุขเวทนา** ความรู้สึกสุขสบาย

๒. **ทุกขเวทนา** ความรู้สึกทุกข์ไม่สบาย

๓. **อทุกขมสุขเวทนา** ความรู้สึกว่า ไม่สุขไม่ทุกข์ คือ เฉย ๆ เรียกอีกอย่างว่า อุเบกขาเวทนา เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจ ซึ่งยังอยู่ในขั้นที่บอกไม่ได้ว่า เป็นการรู้สึกในขั้นดี ขั้นชั่ว หรือขั้นพอใจ ไม่พอใจ เราจะรู้ได้ชัดก็ต่อเมื่อมีอาการปรากฏ เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คัน หนาว ร้อน จุกเสียด ไม่สบายต่าง ๆ เป็นต้น เรียกว่า "ทุกขเวทนา" แต่ถ้ามีลักษณะตรงกันข้ามดังกล่าวมา เรียกว่า "สุขเวทนา" ฉะนั้นในขณะที่นั่งอยู่นั้น ถ้ามีเวทนา คือ ความเจ็บปวด เมื่อย คัน เป็นต้น เกิดขึ้นให้ปล่อย หรือหยุดดู"พอง - ยุบ" ไว้สักพัก แล้วเอาสติไปกำหนดที่อาการเจ็บ ปวด เมื่อย คันนั้น ๆ พร้อมกับภาวนาว่า เจ็บหนอ ๆ หรือ คันหนอ ๆ สุดแท้แต่ว่าเวทนา (อาการ) อะไรจะเกิดขึ้น เมื่อเวทนา คือ ความรู้สึกนั้นหายแล้วให้เอาสติไปกำหนดอาการ "พองหนอ - ยุบหนอ" ต่อไปอีกจนกว่าจะครบกำหนดเวลา การกำหนดเวทนานั้น ควรกำหนดรู้แต่เพียงอาการของมันแต่เพียงอย่างเดียว อย่าให้จิตดิ้นรนไปตามอาการของมันด้วย กล่าวคือ การกำหนดรู้ด้วยการวางใจเป็นกลาง หากจิตดิ้นรนไปโดยคิดว่าเมื่อไหร่จึงจะหาย เจ็บมากจริง ๆ เช่นนี้ อาการของเวทนาไม่หายง่ายนัก ต้องวางอารมณ์เฉย ๆ คล้อยตามกับอารมณ์ของมันไป

---

[๒๘] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๖, สํ.สฬ. (ไทย) ๑๘/๒๙๓/๒๖๗..

เท่านั้น (หากจิตดิ้นรนซัดส่าย เช่น อยากหายก็ให้กำหนดอาการดิ้นรนของจิตนั้นด้วย อย่าปล่อยให้ผ่านไปเฉย ๆ ซึ่งก็คือ จิตตานุปัสสนาเป็นสภาพและอาการของจิตอันหนึ่ง)

๓. วิธีฝึกปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

คำว่า "จิต" หมายถึง ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สภาพที่นึกคิด จิตที่เป็นรากฐานของสิ่งทั้งหลาย และประเสริฐกว่าสิ่งทั้งหลาย ๆ ย่อมสำเร็จได้มาแต่จิต มีคำบาลีรองรับว่า ***"มโน ปุพฺพํ คมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา"***[๒๙] ดังนั้นในการปฏิบัติ สมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน เรื่องจิตจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งต่อการกำหนดรู้ทุกอิริยาบถ (ไม่ละเลยอาการของจิต)

การกำหนดรู้จิต คือ การกำหนดพิจารณาอาการต่าง ๆ ของจิตมี ๑๖ ข้อ เช่น จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ เรื่อยไปจนถึงจิตหลุดพ้น จิตยังไม่หลุดพ้น เป็นต้น เช่น ในการเดิน การนั่งนั้น จิตอาจเกิดความพอใจ (ราคะ) หรือยินดีกับเรื่องต่าง ๆ ขึ้นโดยไม่ได้กำหนดรู้อยู่ในกัมมัฏฐานนั้น ๆ (อารมณ์เดิมที่กำหนด คือ พองหนอ - ยุบหนอ) เช่นนี้ก็ให้กำหนดรู้ว่า ยินดีหนอ ๆ หรือ ชอบหนอ ๆ ในทันทีที่รู้ และถ้าเกิดมีอาการโกรธเคือง หดหู่ ฟุ้งซ่าน ก็กำหนดรู้ตามอาการที่ปรากฏนั้น ๆ เช่นว่า โกรธหนอ หดหู่หนอ ฟุ้งซ่านหนอ เป็นต้น เมื่อกำหนดอาการนั้น ๆ จนหายแล้ว ให้กลับมากำหนดรู้อารมณ์หลัก คือ "พอง - ยุบ" ต่อไป

---

[๒๙] ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๑/๑๕, ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

๔. วิธีฝึกปฏิบัติธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ส่วนการกำหนดรู้ธรรม ก็มีทั้งรูปธรรม และนามธรรม คือ นิวรณ์ ๕ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และ อริยสัจ ๔ เช่น นั่งกำหนด "พองหนอ - ยุบหนอ" อยู่นั้นเกิดได้ยินเสียง ได้กลิ่น หรือรู้สึกเย็นร้อนอ่อนแข็งทางกาย จิตรับรู้อย่างไรก็ให้กำหนดรู้อย่างนั้น หรือมีความพยาบาท ความง่วงเหงาหาวนอน ฟุ้งซ่านรำคาญใจสงสัยก็ละจากการกำหนดรู้อาการพอง - ยุบ มากำหนดรู้อาการที่เกิดขึ้นนั้น จนอาการเหล่านั้นคลายหายไปแล้วกลับมากำหนดรู้อารมณ์หลัก คือ "พอง - ยุบ" ต่อไป หรือบางครั้งถ้าจิตเกิดคิดถึงบ้าน คิดถึงพ่อ - แม่ คิดถึงเพื่อน ๆ หรือคิดถึงกิจการงานต่าง ๆ ให้ตั้งสติกำหนดรู้ว่า "คิดหนอ ๆ" จนกว่าจะหยุดคิด เมื่อหยุดคิดแล้ว ให้กลับมากำหนดอารมณ์หลัก คือ "พอง - ยุบ" ต่อไป

สรุปได้ว่า การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นต้องกำหนดรู้ช้า ๆ ที่สำคัญต้องกำหนดให้ทันปัจจุบันของรูปนาม กำหนดให้จดจ่อต่อเนื่องกัน ไม่ว่าเกิดอารมณ์อะไรขึ้นมาก็ตาม ตั้งแต่รู้สึกตัวตื่นนอนขึ้นมา จนกระทั่งหลับไปในแต่ละวัน ให้ตั้งใจกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์หรืออาการที่เกิดขึ้นนั้น ๆ **ด้วยใจเป็นกลางในทุกสภาวธรรม** นี้เป็นการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ (เช่นการนั่งมิใช่กำหนดรู้แต่อาการของวาโยธาตุ (อาการพอง - ยุบ) แต่เพียงอย่างเดียว ถึงแม้ว่าจะเอาอาการพอง - ยุบ เป็นอารมณ์หลักก็ตาม ถ้ามีอารมณ์อื่น ๆ แทรกเข้ามาที่ชัดเจนกว่า หรือจิตเคลื่อนไปรับอารมณ์นั้น ๆ ก็ให้กำหนดอารมณ์นั้น ๆ จนดับไปจากจิต หรือจิตดับไปจากอารมณ์นั้น ๆ เสียก่อนแล้วจึงกลับมากำหนดอารมณ์หลัก คือ "พอง - ยุบ"

(วาโยธาตุ) ต่อไป และเมื่อเจริญวิปัสสนาภาวนาจนสภาวะญาณสูงขึ้น สภาวะอาการของวาโยธาตุดับไปสิ้นแล้ว ก็ให้ตามกำหนดรู้อารมณ์ที่เหลืออย่างอื่น ๆ ต่อไป โดยเฉพาะสภาวะธรรมารมณ์ที่ปรากฏทางจิต, อาการของจิต และตัวจิตเองที่รับรู้ธรรมารมณ์นั้น จนกว่าสภาวะทั้งที่เป็นธรรมารมณ์ และตัวจิตที่รับรู้ธรรมารมณ์นั้นดับจนหมดสิ้นไป เมื่อรูป -นามดับไปหมดแล้ว จากนั้นจิตจะหน่วงเอา "พระนิพพาน" มาเป็นอารมณ์ได้เองโดยอัตโนมัติ)[๓๐]

คำสอนของหลวงพ่อ ดร.ภัททันตะอาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจาริยะ ย่อ ๆ ว่า **"ไม่มีอารมณ์ใดที่ไม่ใช่อารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อโยคีบุคคลใส่ใจกำหนดรู้แล้ว ก็จะได้ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นบุพพภาคมรรคนำไปสู่ พระนิพพานได้ทั้งสิ้น" เหตุนี้จึงกล่าวได้ว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ ทางที่จะนำไปสู่พระนิพพาน ซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอีกทั้งพระอรหันต์ทั้งหลาย ย่อมอาศัยทางนี้เสด็จไปสู่พระนิพพานด้วยกันทั้งนั้น และขึ้นชื่อว่า วิปัสสนาแล้วย่อมไม่แคล้วจากสติปัฏฐาน ๔ ไปได้เลย ไม่องค์ใดก็องค์หนึ่งของทั้ง ๔ องค์ (ฐาน) ในสติปัฏฐานนี้รวมอยู่ด้วยเสมอ**

---

[๓๐] พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์, **อานาปานสติภาวนา** : ลำดับการบรรลุธรรมของพระพุทธเจ้า, หน้า ๒๒๖.

องค์ธรรมสำคัญในการเจริญสติปัฏฐาน

องค์ธรรมสำคัญในการเจริญสติปัฏฐาน ๓ ประการ คือ

๑. **อาตาปี** หมายถึง การมีความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว ได้แก่ การตั้งใจทำจริง ๆ

๒. **สติมา** หมายถึง การมีสติตามระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด คือระลึกได้ก่อนรูปนามจะเกิด

๓. **สัมปชาโน** หมายถึง การมีสัมปชัญญะ คือมีปัญญาเพื่อรู้รูปนามอยู่ทุกขณะ คำว่า **สัมปชัญญะ** มีความหมายคือ **ความรู้ตัว**, **ความรู้สึกตัว** [๓๑] และโดยมากจะมาคู่กับคำว่าสติ ดังพระพุทธวจนะเป็นอนุสาสนีว่า "ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะอยู่ นี้เป็นอนุสาสนีของเราสำหรับเธอ ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างไรเล่า ภิกษุจึงจะชื่อว่าเป็นผู้มีสติ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ *ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่* เป็นผู้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอย่างนี้แล ภิกษุจึงจะชื่อว่าเป็นผู้มีสติ ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างไรเล่า ภิกษุจึงจะชื่อว่าเป็นผู้ประกอบด้วย**สัมปชัญญะ** ภิกษุในธรรมวินัยนี้ *เป็นผู้กระทำ***ความรู้ตัว***ในการก้าว ในการถอย ในการแล ในการเหลียว ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก ในการทรงสังฆาฏิ บาตรและจีวร ในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ย่อมทำ***ความรู้สึกตัว** *ในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น การพูดการนิ่ง* อย่างนี้แล ภิกษุจึงจะชื่อว่า เป็นผู้ประกอบด้วย**สัมปชัญญะ** ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรเป็นผู้มี**สติสัมปชัญญะ**อยู่ นี้เป็นอนุสาสนีของเรา สำหรับ

[๓๑] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๘๒.

เธอ ฯ” สรุปได้ว่า ทุกเวลาที่เรามี**ความรู้ตัว มีความรู้สึกตัว**อยู่กับปัจจุบันขณะว่าเป็นอยู่อย่างไร กำลังทำอะไรอยู่ เช่นเมื่อกำลังยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น ก็รู้ตัว รู้สึกตัวว่า กำลังยืน เดิน นั่ง นอนอยู่ หรือเมื่อกำลังอ่านหรือเขียนหนังสืออยู่ เป็นต้น ก็รู้ตัวหรือรู้สึกตัวว่า กำลังอ่านหรือเขียนหนังสืออยู่ หรือเมื่อกำลังพูดอยู่ กำลังคิดอยู่ ก็รู้ตัว รู้สึกตัวไปตามความเป็นจริงนั้น ชื่อว่า **สัมปชัญญะ, สัมปชัญญะ** เป็นธรรมที่มีอุปการะมาก คู่กับสติ ธรรม ๒ อย่างมีอุปการะมาก[๓๒] ธรรม ๒ อย่างมีอุปการะมากเป็นไฉน คือ **สติ ๑ สัมปชัญญะ ๑**[๓๓] ในอรรถกถากล่าวว่า สติสัมปชัญญะ เป็นธรรมที่มีอุปการะมาก คือ นำมาซึ่งความเกื้อกูลในกิจการงานทั้งปวง เกื้อกูลในการทำความดีทุกอย่าง

ส่วนคำว่า **อาตาปี** คือ ความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว ยังกิเลสให้เหือดแห้งไป จนถึงความพ้นทุกข์ (วิริเยน ทุกฺขมจฺเจติ แปลว่า บุคคลล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียร)[๓๔] การเจริญวิปัสสนาจะได้ผลหรือไม่ จะถูกจะผิดอยู่ที่องค์ธรรมทั้ง ๓ นี้เป็นข้อสำคัญ เช่น การเดินจงกรมกำหนดว่า “ขวาย่างหนอ” ก็มีสติระลึกหรือจับอยู่ที่เท้า เป็นองค์ของสติ โยคีมีความเพียรในขณะนั้นตั้งใจทำจริง ๆ ก็ประกอบด้วยอาตาปี มีสัมปชัญญะ คือ รู้อยู่ทุก ๆ ขณะที่เท้าเคลื่อนไปก็เป็นสัมปชาโน เมื่อโยคีปฏิบัติได้ถูกต้องพร้อมด้วยองค์ธรรมทั้ง ๓ นี้ จึงจะทันปัจจุบันเห็นรูปนามเห็นไตรลักษณ์ ทำให้คลายจากโลภะ โทสะ โมหะ อันเป็นอกุศลเหตุ ที่ทำให้มนุษย์มีพฤติกรรมที่ผิดทำนองคลองธรรม จนเกิดความทุกข์หรือมีปัญหาตามมา

---

[๓๒] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๗๘/๒๙๐, ๑๑/๓๕๐/๓๖๔.

[๓๓] องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๘๐/๑๒๙.

[๓๔] ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๑๑/๓๖๑, สํ.ส. (ไทย) ๑๕/๘๔๓/๓๕๓.

ที่มาและประโยชน์ของคำว่า "หนอ" (เรื่องหนอ)[๓๕]

อันว่า "หนอ" "หนอ"นี้ แสนดีนัก ใครรู้จัก นำไปใช้ จะได้ผล

คิดพูดทำ พร่ำหนอก่อน อย่าร้อนรน จงฝึกตน ภาวนา สถาพร ฯ

ท่านผู้ปฏิบัติควรทราบความหมายของคำว่า "**หนอ**" ที่ใช้ผสมกับการกำหนดภาวนาขณะเดินจงกรมและนั่งสมาธิคำว่า "**หนอ**" เป็นภาษาไทยมาจากคำบาลีว่า "วต" คำว่า **วต** นี้แปลว่า "**หนอ**" ก็ได้ แปลว่า ธรรมที่ยังสรรพสัตว์ให้ข้ามวัฏสงสารก็ได้ ดังบทวิเคราะห์ว่า ***"วฏฺฏสํสารํ ตาเรตีติ วโต (ธมฺโม)"*** แปลว่า ธรรมใด ย่อมยังสรรพสัตว์ให้ข้ามวัฏสงสาร ฉะนั้น ธรรมนั้นได้ชื่อว่า "วต **(หนอ)**" คือ **สติปัญญา**

ประโยชน์ของคำว่า "**หนอ**" ที่ต่อท้ายองค์ภาวนานั้นมีมากมายหลายประการ เช่น ทำให้สมาธิเกิดเร็ว เพิ่มกำลังของขณิกสมาธิให้แก่กล้าได้ง่าย คั่นรูปนามให้ขาดระยะ

พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจาริยะ ได้กล่าวไว้ว่า "การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นต้องใช้พละควบกันทั้ง ๕ อย่าง คือ ศรัทธาพละ ปัญญาพละ สมาธิพละ วิริยะพละ และสติพละ ในพละทั้ง ๕ นี้ **ศรัทธากับปัญญา, สมาธิกับวิริยะ ต้องให้เสมอกัน** ส่วน**สติพละ**นั้นยิ่งมากยิ่งดี การที่ต้องทำพละทั้ง ๔ ให้เสมอกัน ก็เพื่อให้เกิดปัญญาที่เรียกกันว่า "ญาณ" เพราะการเจริญวิปัสสนา นั้นมุ่งหมายให้เกิด

---

[๓๕] พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ ในประเทศไทย** : เรื่องหนอ, หน้า ๑๓๒.

ปัญญา หรือ ญาณโดยตรง หากอินทรีย์ หรือ พละไม่เสมอ เช่น สมาธิมาก วิริยะน้อย หรือ ศรัทธาน้อย ปัญญามาก เป็นต้นแล้ว ญาณจะเกิดไม่ได้

ฉะนั้นในการเจริญวิปัสสนานี้ ถ้าอินทรีย์ หรือพละเป็นไปอย่างเสมอกัน ญาณหรือปัญญาก็จะเกิด และก้าวหน้าสูงยิ่ง ๆ ขึ้นไปเป็นลำดับ การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานต้องการให้อินทรีย์เสมอกันเป็นสิ่งสำคัญ การบำเพ็ญวิปัสสนาจึงไม่ใช้อุปจาระ และอัปปนาสมาธิแบบบำเพ็ญสมถะ เพราะสมาธิจะมากเกินไป แต่ใช้สมาธิอีกชนิดหนึ่ง ชื่อว่า ขณิกสมาธิ คือ สมาธิขณะหนึ่ง ๆ เมื่อใช้สมาธิแต่พอประมาณ คือ ขณิกสมาธิ แล้วก็มีโอกาสที่จะปรับอินทรีย์ ทั้ง ๔ ดังกล่าวมาแล้วให้เสมอกัน นั้นคือการบำเพ็ญวิปัสสนา แทนที่จะใช้สมาธิมากมายกลับลดสมาธิลงให้พอควรกับอินทรีย์อื่น ๆ ที่เหลือเพื่อให้เกิดความเสมอกัน แม้ว่าขณิกสมาธิเป็นสิ่งจำเป็น แต่เวลาปฏิบัติจริง ๆ นั้น ปรากฏว่าขณะที่โยคีกำหนดรู้อาการโดยคำภาวนานั้น ขณิกสมาธิมีกำลังอ่อนปรากฏไม่ชัดเจน เช่นโยคีตั้งสติกำหนดภาวนาในใจว่า “พอง” อาการพองจะปรากฏตั้งอยู่นานกว่า คำภาวนาคือ อาการพองยังไม่สิ้นสุด ยังมีอยู่ต่อไป คำภาวนาว่า “พอง” ก็สุดหยุดลงไม่ติดต่อไปตามสภาวะของอาการ “พอง” ซึ่งยังปรากฏต่อไปอย่างชัดเจน ใจของโยคีก็กระวนกระวายเพราะสมาธิมีกำลังน้อยเกินไป แต่ถ้าเติมคำภาวนาลงไปอีกคำหนึ่งก็จะเป็นการเพิ่มกำลังให้สมาธิตั้งอยู่นาน พอดีกับอาการที่ปรากฏตามสภาวะที่เป็นจริง ฉะนั้นท่านจึงบัญญัติให้เติมคำว่า “หนอ” ซึ่งตรงกับคำบาลีว่า “วต” เข้าด้วยเมื่อเติมคำว่า “หนอ” ลงท้ายคำภาวนาแล้ว ในทางปฏิบัติ ปรากฏว่า

สมาธิดำเนินไปด้วยดี ผิดกับภาวนาที่ไม่มีคำว่า "หนอ" เปรียบเหมือนกับแสงสว่างวับหนึ่งแล้วดับไป เป็นอยู่อย่างนี้เสมอ เพราะกำลังไฟไม่พอ หากได้หม้อเพิ่มไฟมาช่วยแสงสว่างก็จะแจ่มจ้าไม่มืดสลัวหรือดับอีกต่อไป เป็นกัมมัญญตา ซึ่งควรแก่การงาน ฉันใด คำว่า "หนอ" ก็เปรียบได้กับหม้อเพิ่มไฟ ท่านเพิ่มเข้ามาเพื่อให้สมาธิมีกำลังสมควร เมื่อสมาธิได้กำลังพอดีก็เป็นสมาธิที่เรียกได้ว่า กัมมัญญตา ควรแก่การเจริญวิปัสสนา ฉันนั้น ฯ"

หลวงพ่อ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ฯ กับพอง – ยุบ ในประเทศไทย

เมื่อกล่าวถึงการปฏิบัติธรรมในประเทศไทยที่เป็นที่นิยมก็มีหลายวิธี หลายแบบหรือหลายสาย เช่น พุทโธ, สัมมาอรหัง, นะมะพะทะ, แบบรูป - นาม, แบบเคลื่อนไหวรู้สึกตัว, แบบอานาปานสติ ฯลฯ และหนึ่งในหลายแบบนั้น มีแบบพองหนอ - ยุบหนอ ซึ่งเป็นวิธีที่นิยมแพร่หลายมากอีกแบบหนึ่งในปัจจุบันนี้ เมื่อย้อนกลับไปก่อนปีพุทธศักราช ๒๔๙๕ ประเทศไทยยังไม่เด่นชัดในเรื่องการทำวิปัสสนากัมมัฏฐาน แต่เรื่องการทำกัมมัฏฐานนั้นมีมาเนิ่นนานแล้ว จะเห็นได้จากพระเถระในอดีตที่เป็นที่สักการะหรือกล่าวถึงก็มีมากมาย และก็เป็นไปชัดในส่วนของสมถะกัมมัฏฐานเสียเป็นส่วนใหญ่

เช่น เรื่องฤทธิ์เดช อภินิหารหรือเกี่ยวกับอภิญญาต่าง ๆ แต่ส่วนการทำวิปัสสนากัมมัฏฐานจะไม่แพร่หลาย และจะเริ่มเป็นรูปแบบแนวทางที่ชัดเจนก็เมื่อปีพุทธศักราช ๒๔๙๖ เป็นต้นมา สืบเนื่องจากการเดินทางเข้ามาของพระธรรมทูตจากประเทศพม่า ๒

ท่าน คือ พระอาจารย์ภัททันตะ อาสภะ กัมมัฏฐานาจริยะ และพระอาจารย์อินทวังสะ กัมมัฏฐานาจริยะ พร้อมกับพระสงฆ์ไทย คือ พระมหาโชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙ (ในขณะนั้น) หรือพระธรรมธีรราชมหามุนี (ท่านได้เดินทางไปศึกษาและเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่ที่พม่า) ผู้ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานในประเทศไทย

เริ่มจากกุศลจิตแรงกล้าไม่เสื่อมถอยของท่านเจ้าพระคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) ที่ประสงค์จะวางรากฐานพระวิปัสสนากัมมัฏฐานในประเทศไทย ปี ๒๔๙๕ ท่านจึงส่ง พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร ผู้เป็นศิษย์ ไปศึกษาและเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ นครย่างกุ้ง ประเทศพม่า สำนักสาสนยิสสา ซึ่งมีท่านพระอาจารย์ภัททันตะ โสภณมหาเถระ อัคคมหาบัณฑิต หรือมหาสีสยาดอ เป็นเจ้าสำนัก ซึ่งนาน ๆ ท่านจะสอนและสอบอารมณ์สักครั้งหนึ่ง โดยมากท่านจะมอบให้พระอาจารย์ภัททันตะ อาสภะ กัมมัฏฐานาจริยะ เป็นผู้สอนและสอบอารมณ์เป็นประจำ ซึ่งท่านเป็นพระวิปัสสนาจารย์แห่งสำนักสาสนยิสสา ในตอนนั้นนี่เป็นนิมิตหมายว่า ทั้งสองจะร่วมกันเผยแผ่การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานในประเทศไทย ให้ขยายออกไปในกาลข้างหน้า หลังจากที่ท่านศึกษาและเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่ที่นี่เป็นเวลา ๑ ปี แล้วประสงค์จะเดินทางกลับ ประกอบกับท่านเจ้าพระคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) ได้แสดงความจำนงไปยังสภาพุทธศาสนาแห่งประเทศพม่า ขอให้จัดส่งพระวิปัสสนาจารย์ผู้มีความรู้เชี่ยวชาญมาช่วยสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ในประเทศไทย ทางสภาพุทธศาสนาแห่งประเทศพม่าจึงได้มอบหมายให้ท่านพระอาจารย์ภัททันตะ โสภณมหาเถระ อัคคมหาบัณฑิต เป็นผู้พิจารณาพระวิปัสสนาจารย์ที่มีคุณสมบัติตามความต้องการ

ท่านมหาสีสยาดอ ได้พิจารณาคัดเลือกท่านพระอาจารย์ภัททันตะ อาสภะ กัมมัฏฐานาจริยะ และท่านพระอาจารย์อินทวังสะ กัมมัฏฐานาจริยะ (ภายหลังท่านได้เดินทางกลับคืนสู่พม่า) เป็นผู้รับภาระหน้าที่อันสำคัญนี้ และท่านทั้ง ๒ ร่วมกับพระมหาโชดก ป.ธ. ๙ ได้ทำการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ ตั้งแต่ปี ๒๔๙๖ เป็นต้นมา และปี ๒๕๐๕ พระอาจารย์ภัททันตะ อาสภะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ ได้ไปเป็นอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระที่สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม จังหวัดชลบุรี ในช่วงที่อยู่ที่นี้ แม้หน้าที่หลักของท่าน คือ การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน แต่ท่านก็มีวิริยะอุตสาหะในการรจนาหนังสือธรรมะซึ่งมีคุณค่าเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอย่างมากไว้ถึง ๖ เล่ม อาทิเช่น แว่นธรรมปฏิบัติ, แนวเจริญวิปัสสนา, ปฏิจจสมุปบาทสังเขปกถา, วิปัสสนาทีปนีฎีกา และพระไตรลักษณ์ เป็นต้น ท่านได้สอนอยู่ที่นี่เป็นเวลา ๓๗ ปี ต่อจากนั้นปี ๒๕๔๒ ท่านได้โอกาสขยายการสอนการเจริญวิปัสสนาไปสู่อำเภอบ้านบึง โดยท่านพระอาจารย์เป็นอาจารย์ใหญ่ที่สำนักสมมิตร-ปราณี และเป็นประธานสงฆ์วัดภัททันตะอาสภาราม และในช่วงสุดท้ายแห่งชีวิตปี ๒๕๕๐ ท่านพระอาจารย์ก็ได้ย้ายคืนกลับวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ กรุงเทพ ฯ จนกระทั่งละสังขารไปเมื่อเวลา ๑๙.๕๔ น. ของวันที่ ๒๔ เดือนพฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๕๓ (รวมอายุ ๙๙ ปีเศษ) ที่โรงพยาบาลศิริราช

จากการทุ่มเทพลังกายใจตลอดมา จึงทำให้การปฏิบัติศาสนา (วิปัสสนากัมมัฏฐานแบบพอง - ยุบ ตามแนวสติปัฏฐาน ๔) เกิดขึ้นในประเทศไทย และเจริญรุ่งเรืองมาจนถึงปัจจุบันนี้ และในการสอนธรรมของพระอาจารย์ใหญ่จะมีเนื้อหาสาระลึกซึ้ง เหตุเพราะท่านมีประสบการณ์ทั้งด้านปริยัติและปฏิบัติควบคู่กัน โดยมากท่านจะใช้การยกอุปมาอุปมัยมาประกอบอย่างเหมาะสม จนทำให้ผู้ฟังเข้าใจง่ายยิ่งขึ้น ซึ่งก็มีมากมาย ศิษย์ผู้ใกล้ชิดก็จะทราบดี เช่นเรื่องการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน (แบบพอง - ยุบ) จะใช้การกำหนดลงท้ายว่า "หนอ" เช่นกำหนดรู้ว่า พองหนอ, ยุบหนอ, นั่งหนอ, ถูกหนอ, ปวดหนอ, เมื่อยหนอ, ชาหนอ, คิดหนอ, พอใจหนอ, ไม่พอใจหนอ, ชอบหนอ, ไม่ชอบหนอ, ร้อนหนอ, เย็นหนอ, ได้ยินหนอ, และได้กลิ่นหนอ เป็นต้น อันนี้เป็นการเจริญสติปัฏฐาน ๔ โดยรอบ ลงในฐานทั้ง ๔ คือ ฐานกาย, ฐานเวทนา, ฐานจิต, และฐานธรรม เมื่อมีผู้สงสัยเรียนถามว่า กำหนดรู้แล้วจะได้อะไรหรือเกิดผลอย่างไร พระอาจารย์ใหญ่จะอธิบายได้ชัดเจน โดยยกอุปมาว่า บุคคลจะเขียนหรือพิมพ์หนังสือสักเรื่องหนึ่ง เขาต้องเขียนหรือพิมพ์อักขระทีละตัวจนได้คำ จากคำก็เป็นเนื้อความ จากเนื้อความก็เป็นบทความและที่สุดก็เป็นเรื่องราวที่สมบูรณ์ขึ้นมา ทั้งนี้เพราะการกระทำไม่หยุดของเขานั้นเองจึงส่งผลให้เขาสำเร็จตามความตั้งใจได้ฉันใด เปรียบกับผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ก็เช่นกัน การกำหนดรู้แต่ละครั้ง ๆ เมื่อเหตุปัจจัยถึงพร้อมแล้ว เพราะความเพียรต่อเนื่องกัน ก็ยังผลให้บรรลุเป้าหมาย คือความพ้นทุกข์หรือพระนิพพานเป็นที่สุดก็ฉันนั้น หรือท่านอธิบายมรรคมีองค์ ๘ เมื่อเกิดก็จะเกิดพร้อมกันทั้ง ๘ โดยการกำหนดรู้แต่ละครั้ง ๆ มรรคมีองค์ ๘ ก็เกิดพร้อมกัน คือการกำหนดรู้สภาพธรรมตามความ

เป็นจริงในอารมณ์ปัจจุบันทั้ง ๖ ไม่ว่าทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ เขาจะรู้ตามความเป็นจริง ก็เป็นสัมมาทิฏฐิ เมื่อสัมมาทิฏฐิเกิด สัมมาอื่น ๆ ที่เหลือก็เกิดขึ้นพร้อมกัน อุปมาว่า รถไฟเมื่อหัวรถจักรเคลื่อนไป โบกี้อื่น ๆ ก็พลอยเคลื่อนตามไปพร้อมกันได้ฉันใด มรรคมีองค์ ๘ ก็เกิดพร้อมกันได้ ฉันนั้น

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน (แบบพอง - ยุบ) หรือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้น เป็นที่ยอมรับหรือได้รับความสนใจเพิ่มมากขึ้นในปัจจุบันนี้ ซึ่งพระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ ก็เคยกล่าวไว้ เพราะเป็นสิ่งจำเป็นไม่เฉพาะสำหรับบุคคลใด แต่เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนที่มีความทุกข์และต้องการออกจากทุกข์ ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพราะเป็นทางดำเนินที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ได้อาศัยเป็นทางเสด็จไปสู่ความพ้นทุกข์ คือ พระนิพพานกัน

ถึงแม้ว่าปัจจุบันนี้มีหลายรูปแบบ ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ แต่การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน (แนวพอง - ยุบ) ก็ได้รับการย่อมรับในอันดับต้น ๆ ผู้ปฏิบัติก็จะมีทุกชนชั้น, ทุกเพศ และทุกวัย (หากรู้จักการกำหนด) ตั้งแต่ชั้นสูงจนถึงคนธรรมดาทั่วไป ตั้งแต่พระภิกษุสงฆ์จนถึงฆราวาสทั่วไป ผู้ที่ได้รับผลแห่งการปฏิบัติก็มีมากมาย ทั้งที่ล่วงลับไปแล้วและยังมีชีวิตอยู่ ซึ่งผลที่เกิดจากการปฏิบัตินั้นจักไม่เสื่อมสูญ พระอาจารย์ใหญ่เคยกล่าวกับลูกศิษย์ใกล้ชิดว่า เมื่อเราเข้าสู่วัยชราอาจจะจำลูกศิษย์หรือใคร ๆ ไม่ได้ แต่สภาวะญาณหรือมรรคผลที่บรรลุแล้วนั้นไม่อาจที่จะลืมเลือนได้ เพราะไม่ได้เกิดจากความจำ แต่เป็นความ

ประจักษ์แจ้งแห่งจิต แล้วถ้าผู้ปฏิบัติไว้ดีแล้วนี้จะช่วยได้เมื่อถึงคราวคับขัน เช่นตอนใกล้ตาย หรือประสบอุบัติเหตุ (แม้ในยามปกติจะมีเผลอหรือลืมการกำหนดก็ตาม) ตรงนี้เป็นประสบการณ์จริงของพระอาจารย์สมภาร สมภาโร พระอาจารย์คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งท่านเป็นพระวิปัสสนาจารย์ และเป็นลูกศิษย์ผู้หนึ่งของพระอาจารย์ใหญ่ ท่านได้เล่าไว้ว่า "เมื่อท่านได้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานกับพระอาจารย์ใหญ่ ก่อนจากมาพระอาจารย์ใหญ่ กล่าวว่า "ผู้ปฏิบัติไว้ดีแล้วแม้จะทิ้งไป ๕ ปี, ๑๐ ปี แต่เมื่อถึงคราวคับขัน เขาจะมาช่วยได้" ซึ่งท่านก็ยังไม่เชื่อร้อยเปอร์เซ็นต์ แล้วเมื่อวันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔ ท่านได้ประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ ที่อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา ผลคือกระดูกที่ต้นขาซ้ายหัก แต่จิตแยกออกไปอยู่ละส่วนกับกาย โดยมีสติเข้าประกอบ มีสภาพรู้ ๆ ๆ ๆ ได้ยินก็เป็นแค่คลื่น จิตจะกำหนดรู้โดยอัตโนมัติ เป็นไปเองโดยไม่ได้ตั้งใจกำหนด ซึ่งผิดกับการที่เคยปฏิบัติมาอย่างสิ้นเชิง จิตจะไม่อาศัยรูปทั้งปวง ไม่ข้องอยู่กับส่วนใด ๆ เลย จิตจะอยู่กับความรู้สึกแท้ ๆ ล้วน ๆ จะเรียกว่าอยู่กับพุทธะตลอดก็ได้ เมื่อดับหรือตายช่วงนี้ร้อยเปอร์เซ็นต์ไม่สู่อบายภูมิแน่นอน เมื่อมีเชื้อเหลือก็จะไปสู่สุคติโดยถ่ายเดียว และถ้าหมดอุปาทานก็ไม่เกิดอีก จึงรับรองได้ว่าวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้สุดยอดแห่งบุญกุศล และสุดยอดแห่งวิชาทั้งปวง และตอนที่เล่าให้ฟังนี้ก็พักรักษาตัวจากการบาดเจ็บและรอดมาได้ด้วยดีก็เพราะการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นเอง และรับรองว่าเชื่อร้อยเปอร์เซ็นต์ในคำของพระอาจารย์ใหญ่ที่ได้เมตตาสั่งสอนไว้"

ความเจริญงอกงามยั่งยืนแห่งการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในประเทศไทย โดยได้หยั่งรากลึกลงจนแพร่หลายขยายออกไปทั่ว เริ่มจากกุศลจิตอันแรงกล้าไม่เสื่อมถอยของท่านเจ้าพระคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) ที่ประสงค์จะวางรากฐานพระวิปัสสนากัมมัฏฐานในประเทศไทยและส่งผลให้มีการสืบต่อมาจนถึงทุกวันนี้ ซึ่งปัจจุบันนี้มีผู้สืบต่อมากมายหลายรูปหลายท่านและหนึ่งในนั้น คือ เจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ วัดพิชยญาติการามวรวิหาร กรุงเทพมหานคร ผู้เป็นประธานกรรมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ และพระเดชพระคุณท่านก็เป็นลูกศิษย์รูปหนึ่งของหลวงพ่อภัททันตะอาสภะมหาเถระ ที่ได้ส่งเสริมให้มีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานทั้งส่วนกลางและขยายออกไปทั่วประเทศไทย โดยการสนับสนุนให้มีการอบรมพระวิปัสสนาจารย์ขึ้นทั่วทุกภาคของประเทศไทย เพื่อจะได้ผลิตพระวิปัสสนาจารย์ผู้เป็นศาสนทายาทสอนธรรมนำปฏิบัติแก่ผู้สนใจให้กว้างไกลออกไป ยังการปฏิบัติศาสนาในส่วนของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้เจริญงอกงามยั่งยืนสืบไป

ถึงแม้ว่าพระอาจารย์จะล่วงลับดับไปแล้ว แต่คำพร่ำสอนสั่งยังคงอยู่มิรู้หาย ยังตราตรึงอยู่ในจิตใจมิเสื่อมคลาย ท่านได้ทำหน้าที่ของพระวิปัสสนาจารย์และพระธรรมทูตจากต่างแดน เป็นผู้ได้กระทำปฏิการคุณแก่แผ่นดินไทยอย่างไพศาล และได้ตอบแทนพระคุณของพระพุทธศาสนา และผู้มีพระคุณทั้งหลายสมบูรณ์แล้ว ท่านได้หยั่งรากลึกลงด้วยความมั่นคงในส่วนของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน “สายพองหนอ ยุบหนอ” ให้เจริญงอกงามแล้วในประเทศไทย

ในท้ายที่สุดนี้คณะศิษยานุศิษย์ทั้งหลายขอน้อมกราบระลึกถึงเกียรติและคุณงามความดีที่พระอาจารย์ใหญ่ได้พากเพียร อดทน เสียสละ ทุ่มเทพลังกายใจเป็นเวลาถึง ๕๗ ปี เพื่อหยั่งรากของวิปัสสนากัมมัฏฐานให้เจริญงอกงามในประเทศไทย นับเป็นความเมตตาและพระคุณอันสูงยิ่งที่เหล่าศิษยานุศิษย์ทั้งหลายจะจารึกอยู่ในความทรงจำไปตราบนานเท่านาน

คณะศิษยานุศิษย์ (๑๓ มีนาคม ๒๕๕๔)

ประวัติโดยย่อ
พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ

พ.ศ. ๒๔๕๔ ถือกำเนิดในตระกูลขุนนางชั้นสูงของประเทศพม่า

พ.ศ. ๒๔๙๓ ตั้งใจเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยการสอนของพระอาจารย์มหาสี สยาดอร์

พ.ศ. ๒๔๙๓ พระอาจารย์มหาสี สยาดอร์ แต่งตั้ง พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ เป็นอาจารย์ฝ่ายวิปัสสนาแห่งศูนย์วิปัสสนามหาสี สาสนาเยกต้า (สาสนยิสสา) ย่างกุ้ง ประเทศพม่า

พ.ศ. ๒๔๙๕ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (เดิม คือ พระพิมลธรรม) แห่งประเทศไทย ร่วมกับจอมพล ป. พิบูลสงคราม นายกรัฐมนตรีไทย ได้ส่งสาส์นถึงรัฐบาลพม่า ให้ส่งพระนักเผยแผ่พระพุทธศาสนามายังประเทศไทย เพื่อเผยแผ่วิปัสสนากัมมัฏฐาน พระอาจารย์มหาสี

สยาดอร์ เลือกพระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ด้วยตนเอง ให้รับผิดชอบการเดินทางเข้ามาเผยแผ่พระพุทธศาสนา (วิปัสสนากัมมัฏฐาน) ในประเทศไทย

พ.ศ. ๒๔๙๖ พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ เดินทางมาถึงประเทศไทย แล้วเริ่มเผยแผ่วิปัสสนากัมมัฏฐานร่วมกับศิษย์ของท่าน คือ พระมหาโชดก ญาณสิทฺธิ (พระธรรมธีรราชมหามุนี) ที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๕๐๕ พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ได้เป็นอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระที่สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม จังหวัดชลบุรี ท่านได้สอนวิปัสนากัมมัฏฐานที่สำนักนี้เป็นเวลา ๓๗ ปี

พ.ศ. ๒๕๔๒ พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ได้ย้ายไปเป็นเจ้าสำนักวัดภัททันตะอาสภาราม และอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ณ สำนักวิปัสสนาสมมิตร - ปราณี

พ.ศ. ๒๕๕๐ - ๒๕๕๒ ท่านพระอาจารย์ก็ได้ย้ายคืนกลับวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฏ์ กรุงเทพ ฯ จนกระทั่งละสังขารไปเมื่อเวลา ๑๙.๕๔ น. ของวันที่ ๒๔ เดือนพฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๕๓ (รวมอายุ ๙๙ ปีเศษ) ท่านเกิดและอยู่ที่ประเทศพม่า ๔๒ ปี แต่พำนักที่ประเทศไทยนานถึง ๕๗ ปี

ประโยชน์และอานิสงส์ ของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔

บรรดาผลประโยชน์ทั้งหลายไม่มีอะไรจะเทียบเท่าวิปัสสนา อันเป็นประดุจประทีปสว่างแจ่มแจ้งเจิดจ้าอยู่ในจิตใจของชาวพุทธ ผู้เจริญวิปัสสนา ฯ ย่อมมองเห็นสิ่งทั้งหลายได้อย่างทะลุปรุโปร่ง ใน รูป - นาม ของตัวเอง และของผู้อื่น ทราบชัดในจิตทางตา จิตทางหู จิตทางจมูก จิตทางลิ้น จิตทางกาย และจิตทางจิต (มโน) รู้แจ้งแทงตลอดในจิตของสัตว์ สัตว์ในอบายภูมิ คือ จิตเปรต จิตอสุรกาย จิตสัตว์นรก และจิตสัตว์เดรัจฉาน ทราบถึงจิตของมนุษย์ และจิตของเทวดา และจิตของพรหม ทราบชัดจิตที่เป็นกุศลหรือบุญ และจิตเป็นอกุศลหรือบาป ตลอดถึงจิตที่ไม่เป็นบุญไม่เป็นบาป (อัพยากฤต) ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงอานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ใน มหาสติปัฏฐานสูตร[๓๖] ว่า *"ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี ฯลฯ*

"ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิของเหล่าสัตว์, เพื่อล่วง (ระงับ) โสกะและปริเทวะ, เพื่อดับทุกข์และโทมนัส, เพื่อบรรลุญายธรรม (คือ อริยมรรค), เพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ"[๓๗]

---

[๓๖] ดูละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔ - ๔๐๕/๓๓๘ - ๓๔๐.

[๓๗] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔ - ๔๐๕/๓๓๘ - ๓๔๐, ที.ม. (บาลี) ๑๐/๔๐๔/๒๘๒ - ๒๘๓.

อีกนัยหนึ่ง ที่มีผู้กล่าวไว้ว่า ผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ย่อมได้รับผลดังต่อไปนี้

๑. มีจิตที่สงบผ่องใส เข้าใจพระนิพพาน

๒. สามารถบรรเทานิวรณ์ ๕ ที่เป็นอุปสรรคของการปฏิบัติได้

๓. ประสบแต่ความสุขทั้งในปัจจุบัน และกาลเบื้องหน้า

๔. เป็นกัลยาณปุถุชน คือ เป็นผู้มีความคิดเห็นอันบริสุทธิ์

๕. ย่อมได้ปัญญาวิมุตติ คือ การหลุดพ้นจากบ่วงกิเลสด้วยปัญญา

๖. ล้างบาป (เว้นอนันตริยกรรม)[๓๘] เช่นเรื่องพระองคุลิมาลเป็นตัวอย่าง

๗. ทำลายกิเลสทุกระดับอันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ ความเดือดร้อนต่าง ๆ ลงไป

๘. ตัดวัฏฏสงสารได้ ตามกำลังมรรค

๙. ช่วยรักษาโรคบางอย่างได้

๑๐. ช่วยให้จิตสงบ มีสมาธิดี มีความจำดี

๑๑. ช่วยให้ศึกษาเล่าเรียนดี สติปัญญาเฉียบแหลม

๑๒. ช่วยแก้ปัญหาครอบครัว ช่วยแก้ปัญหาสังคม

๑๓. ช่วยตัดเวร ตัดกรรมได้

๑๔. ทำให้สุขภาพแข็งแรงดีไร้โรคเบียดเบียน

๑๕. มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น

---

[๓๘] คำว่า ***อนันตริยกรรม*** หมายถึง กรรมหนัก กรรมที่เป็นบาปหนักที่สุด ตัดทางสวรรค์ ทางนิพพาน กรรมที่ให้ผล คือ ความเดือดร้อน ไม่เว้นระยะเลย มี ๕ อย่าง คือ ๑. **มาตุฆาต** ฆ่ามารดา ๒. **ปิตุฆาต** ฆ่าบิดา ๓. **โลหิตุปบาท** ทำร้ายพระพุทธเจ้า (จนห้อพระโลหิตขึ้นไป) ๔. **อรหันตฆาต** ฆ่าพระอรหันต์ ๕. **สังฆเภท** ทำสงฆ์ให้แตกแยกจากกัน.

๑๖. คลายความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่วุ่นวายเดือดร้อนตามกระแสของโลก

๑๗. มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น

๑๘. จิตใจมีคุณธรรม หรือมีคุณภาพสูงมากขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติ

๑๙. สามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันได้

๒๐. สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก

๒๑. ย่อมได้ดื่มรสแห่งอริยผลอันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้

๒๒. สามารถบรรลุถึงที่สุด คือ พระนิพพานได้

อานิสงส์การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔[๓๙]

ท่านผู้รู้ได้กล่าวถึงอานิสงส์ (ประโยชน์) ของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ไว้มากมาย ดังจะรวบรวมนำมากล่าวไว้ในที่นี้ ดังนี้

๑. ตัดความสงสัยที่ว่า ชีวิตนี้คืออะไร การได้เข้าใจเรื่องชีวิตที่ถูกต้องนั้นทำให้เราได้พัฒนาชีวิตของเราให้มีคุณค่ามากที่สุด และเป็นชีวิตที่มีความสุขในโลกนี้

---

[๓๙] พระอาจารย์มหาไสว ญาณวีโร, ดร. ผู้เรียบเรียง.

๒. รู้จักควบคุมจิตที่ผิดทาง ให้รู้ทางที่ถูกต้อง และมีอุบายวิธีที่จะทำจิตให้สงบ มีความสุขที่แท้จริงเกิดขึ้น โดยที่ไม่ต้องหาความสุขจากการใช้เงินซึ่งเป็นความสุขปนกับความทุกข์

๓. เป็นผู้ไม่เห็นแก่ตัว เป็นผู้เสียสละความสุขให้แก่ผู้อื่น เป็นผู้มีพรหมวิหารธรรม คือเมตตาต่อกัน กรุณาสงสารกัน เห็นสิ่งที่มีชีวิตล้วนแต่เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งสิ้น

๔. เป็นผู้ไม่ตกต่ำ เพราะมีสติสัมปชัญญะเป็นเครื่องป้องกัน เมื่อจะตายก็ตายด้วยสติ ตายด้วยมหากุศลจิต ไม่เป็นผู้หลงก่อนจะตาย เป็นผู้กำหนดการเกิดชาติหน้าด้วยตัวเอง เมื่อไปเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดา ย่อมจะไม่ไปเกิดในตระกูลต่ำ ไม่เกิดในตระกูลที่เป็นมิจฉาทิฏฐิ ไม่เกิดเป็นผู้ที่มีอวัยวะขาดตกบกพร่อง ไม่เกิดเป็นคนพาลคนโง่ และไม่เกิดในประเทศที่ไม่มีพระพุทธศาสนา

๕. ผู้ที่กำลังศึกษาเล่าเรียน ก็จะเป็นผู้มีปัญญา มีความจำเป็นเลิศ มีสมาธิในการเล่าเรียน มีความแม่นยำ เมื่อถึงเวลาสอบ ก็มีสติมั่นคง มีปัญญาเกิดขึ้นในขณะเวลาสอบ ทำให้การสอบได้ผลเป็นที่น่าพอใจ

๖. ทำให้สุขภาพทางร่างกายดีขึ้น โรคภัยบางประเภทหายไป เช่น โรคจิต โรคประสาท เป็นต้น และที่เป็นโรคที่เกิดจากกรรม ก็อาจจะบรรเทา หรือหายไปเอง เพราะจิตของผู้เจริญวิปัสสนานั้นจะดีขึ้นสูงขึ้น ก็เป็นปัจจัยให้รูปเปลี่ยนหรือพ้นจากอำนาจของกรรมได้

๗. ชื่อว่ารักษาตน และรักษาผู้อื่น ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงเจริญสติปัฏฐานด้วยคิดว่าจักรักษาตน และจักรักษาผู้อื่น บุคคลเมื่อรักษาตน ชื่อว่ารักษาผู้อื่น เมื่อรักษาผู้อื่น ชื่อว่ารักษาตน บุคคลเมื่อรักษาตน ชื่อว่ารักษาผู้อื่น เป็นอย่างไร คือ บุคคลเมื่อรักษาตนด้วยการปฏิบัติ ด้วยการเจริญ ด้วยการทำให้มาก

ชื่อว่ารักษาผู้อื่น บุคคลเมื่อรักษาผู้อื่น ชื่อว่ารักษาตน เป็นอย่างไร คือ บุคคลเมื่อรักษาผู้อื่นด้วยความอดทน ด้วยความไม่เบียดเบียน ด้วยจิตเมตตา ด้วยความเอ็นดู ชื่อว่า รักษาตน [๔๐]

๘. ป้องกันมิให้กิเลสต่าง ๆ มีโลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น เกิดขึ้นได้ หรือถ้าหากว่าจะมีเกิดขึ้นบ้าง ก็ไม่อาจจะตั้งอยู่ได้นาน เพราะว่าในขณะที่กำลังเจริญสติปัฏฐานอยู่นั้น ย่อมมีสติสัมปชัญญะ คือการกำหนดรู้อยู่เสมอในขณะเห็น ขณะได้ยิน ขณะได้กลิ่น ขณะรู้รส ขณะถูกต้อง และขณะนึกคิด ฉะนั้น อกุศลจิตจึงไม่ได้โอกาสเกิด

๙. ชื่อว่าได้บูชาพระพุทธเจ้าอย่างสูงสุด ดังพระพุทธพจน์ว่า ดูก่อนอานนท์ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาใดก็ตามปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม คือ เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่สมควรแก่มรรค ผล นิพพาน (โลกุตตรธรรม ๙) ปฏิบัติชอบยิ่ง ปฏิบัติตามธรรมอยู่ (คือ เจริญสติปัฏฐาน ๔) ผู้นั้น ชื่อว่าได้สักการะ ได้เคารพ ได้นับถือ ได้บูชาตถาคต ด้วยการบูชาอย่างสูงสุด [๔๑]

๑๐. ชื่อว่าได้เห็นพระพุทธองค์ เพราะได้เห็นพระธรรม สมดังพระดำรัสที่ตรัสกับพระวักกลิว่า ***“โย โข วกฺกลิ ธมฺมํ ปสฺสติ โส มํ ปสฺสติ โย มํ ปสฺสติ โส ธมฺมํ ปสฺสติ:*** ดูก่อนวักกลิ ผู้ใดแล เห็นธรรม ผู้นั้น ชื่อว่า เห็นเรา ผู้ใดเห็นเรา ผู้นั้น ชื่อว่า เห็นธรรม”

๑๑. ชื่อว่าได้รักษาพระสัทธรรม ๓ คือ ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ มิให้เสื่อม ดังที่ท่านพระภัททะได้ถามท่านพระอานนท์ ดังนี้ว่า ท่านอานนท์ อะไรหนอเป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้พระสัทธรรมเสื่อม และอะไรเป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้พระสัทธรรมไม่เสื่อม

---

[๔๐] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๕/๒๔๒.

[๔๑] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๙๙/๑๔๘.

พระอานนท์ตอบว่า ***"จตุนฺนํ โข อาวุโส สติปฏฺฐานานํ อภาวิตตฺตา อพหุลีกตตฺตา สทฺธมฺมปริหานํ โหติ. จตุนฺนํ จ โข อาวุโส สติปฏฺฐานานํ ภาวิตตฺตา พหุลีกตตฺตา สทฺธมฺมอปริหานํ โหติ"***

แปลว่า "ผู้มีอายุ เพราะสติปัฏฐาน ๔ ประการที่บุคคลไม่เจริญ ไม่ทำให้มากแล้ว พระสัทธรรมจึงเสื่อม และเพราะสติปัฏฐาน ๔ ประการ ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว พระสัทธรรมจึงไม่เสื่อม" [๔๒] (พระสัทธรรมจะไม่เสื่อมก็เพราะพุทธบริษัทพากันปฏิบัติตามสติปัฏฐานทั้ง ๔)

๑๒. ชื่อว่าเป็นกองแห่งกุศลอันยิ่งใหญ่ไพศาล ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า ภิกษุทั้งหลาย เมื่อจะกล่าวถึงกองแห่งกุศลจะต้องกล่าวถึงสติปัฏฐานทั้ง ๔ จึงจะชื่อว่าถูกต้อง เพราะกองกุศลล้วน ๆ นี้ได้แก่สติปัฏฐานทั้ง ๔ [๔๓]

๑๓. ชื่อว่าได้เป็นภิกษุ หรือเป็นพระจริง ๆ (คือเป็นพระอริยเจ้า) ดังท่านแสดงไว้ว่า

โย จ อิมํ ปฏิปตฺตึ ปฏิปชฺชติ โส ภิกฺขุ นาม โหติ.

แปลว่า บุคคลใด ปฏิบัติตามข้อปฏิบัตินี้บุคคลนั้นชื่อว่า ภิกษุ

ปฏิปนฺนโก หิ เทโว วา โหตุ มนุสฺโส วา ภิกฺขูติ สงฺขยํ คจฺฉติเยว.

แปลว่า จริงอยู่ ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติแล้ว จะเป็นเทวดาหรือมนุษย์ก็ตาม นับว่าเป็นภิกษุได้ทั้งนั้น [๔๔]

---

[๔๒] สํ.ม. (บาลี) ๑๙/๗๗๓ - ๗๗๕/๒๓๐-๒๓๑, สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๙(๗๗๓)/๒๔๗ - ๒๔๘.

[๔๓] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๑/๒๖๘ - ๒๖๙.

[๔๔] ในอรรถกถา ทีฆนิกาย หน้า ๔๗๓ - ๓๗๔.

๑๔. ชื่อว่าได้เป็นผู้มีความจงรักภักดี มีความเคารพรักใคร่ในพระพุทธองค์ ดังที่ตรัสกับพระติสสะเถระ ก่อนจะเสด็จดับขันธ-ปรินิพพานอีก ๔ เดือนว่า

ภิกฺขเว มยิ สิเนหา ติสฺสสทิสาว โหนฺตุ คนฺธมาลาทีหิ ปูชํ กโรนฺตาปิ เนว มํ ปูเชนฺติ ธมฺมานุธมฺมํ ปฏิชฺชมานา เยว ปน มํ ปูเชนฺติ.

แปลว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้มีความรักในเรา จงเป็นเช่นกับพระติสสะเถระเถิด แม้บริษัททั้ง ๔ กระทำการบูชาเราด้วยของหอมและดอกไม้นานับประการก็ยังไม่ชื่อว่าได้บูชาเรา ส่วนบริษัททั้งหลายที่ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมนั้นจึงได้ชื่อว่าบูชาเรา ดังนี้[๔๕]

๑๕. ถ้าผู้ปฏิบัติถึงนามรูปปริเฉทญาณ (ปัญญาที่รู้รูป - นาม คือ สามารถแยกรูปแยกนามได้) และปัจจยปริคคหญาณ (ปัญญาที่รู้เหตุและผลของรูป - นาม) ผู้นั้นย่อมได้ความเบาใจ ได้ที่พึ่งที่ระลึกในพระพุทธศาสนา มีคติอันเที่ยง เป็นผู้เข้าสู่กระแสพระนิพพานน้อย ๆ ดังที่พระอรรถกถาจารย์แสดงไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

อิมินา ปน ญาเณน สมนฺนาคโต วิปสฺสโก พุทฺธสาสเน ลทฺธสฺสาโส ลทฺธปติฏฺโฐ นิยตคติโก จูฬโสตาปนฺโน นาม โหติ.

แปลว่า ผู้ที่เจริญวิปัสสนา หรือสติปัฏฐานถึงญาณทั้งสองนี้แล้วได้เบาใจ ได้ที่พึ่งที่ระลึกในพระพุทธศาสนา มีคติอันเที่ยง ชื่อว่าเป็นผู้เข้าสู่กระแสนิพพานน้อย ๆ (จุฬโสดาบัน) ดังนี้[๔๖]

๑๖. ชื่อว่าไม่ไปสู่อบายภูมิทั้ง ๔ (คือ สัตว์นรก เปรต อสุรกายและสัตว์เดรัจฉาน) ดังพระพุทธพจน์ว่า

---

[๔๕] ธัมมปทัฏฐกถา ภาค ๖ หน้า ๑๓๓ บรรทัดที่ ๑๗ - ๑๙.

[๔๖] วิสุทธิ. ๓/๒๒๒๙/๑๖.

ตสฺมาติหานนฺท ธมฺมาทาสํ นาม ธมฺมปริยายํ เทเสสฺสามิ เยน สมนฺนาคโต อริยสาวโก อากงฺขมาโน อตฺตนาว อตฺตานํ พฺยากเรยฺย ขีณนิรโยมฺหิ ขีณติรจฺฉานโยนิ ขีณเปตฺติวิสโย ขีณปายทุคฺคติวินิปาโต โสตาปนฺโนหมสฺมิ อวินิปาตธมฺโม นิยโต สมฺโพธิปรายโน.

แปลว่า ดูก่อนอานนท์ เราจักแสดงธัมมปริยาย อันมีนามว่าแว่นธรรม ที่พระอริยสาวกผู้ประกอบด้วยแว่นธรรมนั้นแล้ว ตนเองสามารถพยากรณ์ตนเองได้อย่างเด็ดขาด พ้นแล้วจากนรก พ้นแล้วจากสัตว์เดรัจฉาน พ้นแล้วจากเปรตและอสุรกาย มีมรรค ผล นิพพานเป็นที่ไปในเบื้องหน้า ดังนี้[๔๗]

๑๗. ถ้าผู้ใดปฏิบัติได้ถึงอุทยัพพยญาณ (ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิด - ดับของรูป - นาม) ถึงแม้ผู้นั้นจะมีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว (ตายเสียในวันนั้น) ยังดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติ แม้จะมีชีวิตอยู่ได้นานถึง ๑๐๐ ปี ดังพระพุทธพจน์ว่า

โย จ วสฺสสตํ ชีเว อปสฺสํ อุทยพฺพยํ
เอกาหํ ชีวิตํ เสยฺโย ปสฺสโต อุทยพฺพยํ.

แปลว่า ผู้ใดเจริญวิปัสสนาถึงอุทยัพพยญาณ คือ เห็นความเกิดดับของรูป - นามแล้ว ถึงแม้จะมีชีวิตอยู่ได้เพียงวันเดียวก็ยังประเสริฐกว่า ผู้ที่ไม่เห็นความเกิดดับของรูป - นาม แม้จะมีชีวิตอยู่ได้ถึง ๑๐๐ ปี[๔๘]

---

[๔๗] สํ.ม. (บาลี) ๑๙/๘๙/๑๑๐, สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๕๘ - ๑๕๙/๑๐๓ - ๑๐๔.

[๔๘] ขุ.สุ. (บาลี) ๒๕/๑๙/๓๐.

๑๘. ถ้าผู้ใดปฏิบัติได้ถึงโสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผลย่อมประเสริฐกว่าความเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ หรือประเสริฐกว่าความเป็นใหญ่ในเทวโลกทั้งปวง ดังพระพุทธพจน์ว่า

ปฐพฺยา เอกรชฺเชน สคฺคสฺส คมเนน วา

สพฺพโลกาธิปจฺเจน โสตาปตฺติผลํ วรํ.

แปลว่า โสดาปัตติผล ประเสริฐกว่าพระเจ้าจักรพรรดิ ผู้เป็นใหญ่ในแผ่นดิน หรือประเสริฐกว่าการเกิดในสวรรค์ ๑๖ ชั้น หรือประเสริฐกว่าความเป็นใหญ่ในเทวโลกทั้งปวง [๔๙]

๑๙. ถ้าผู้ใดปฏิบัติจนได้ถึงอรหัตตมรรค อรหัตตผล ผู้นั้นชื่อว่าได้บำเพ็ญกิจในพระพุทธศาสนาจบแล้ว กิเลสทั้งหลายที่มีอยู่ในจิตสันดานนั้น ได้ถูกประหารหมดแล้วสิ้นเชิง ได้ประสบพบพระนิพพานที่เรียกว่า สอุปาทิเสสนิพพาน และเมื่อผู้นั้นตายลงก็ได้ถึงพระนิพพานที่เรียกว่า อนุปาทิเสสนิพพาน อันเป็นการดับซึ่งอุปาทานขันธ์ทั้งหลาย ดับแล้วซึ่ง ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสที่จะต้องเวียนว่าย ตาย เกิด ในสังสารวัฏต่อไปอีก นับว่าผู้นั้นได้ถึงแล้วซึ่งความปรารถนาที่จะให้สัตว์ทั้งหลายได้ประสบโดยทั่วถ้วนกัน

๒๐. เป็นปัจจัยให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ในภพ ชาติต่อ ๆ ไป คือ ถ้าเจริญวิปัสสนาในปฐมวัย (ตั้งแต่อายุ ๗ ขวบ - ๒๕ ปี) ยังไม่สำเร็จ ก็จะเป็นปัจจัยให้สำเร็จในมัชฌิมวัย (ตั้งแต่อายุ ๒๖ - ๕๐ ปี) ถ้ามัชฌิมวัยไม่สำเร็จก็จะเป็นปัจจัยให้สำเร็จในปัจฉิมวัย (คือ ตั้งแต่อายุ ๕๑ - ๗๕ ปี) ถ้าปัจฉิมวัยไม่สำเร็จ ก็จะเป็นปัจจัยให้สำเร็จในเวลาใกล้จะตาย ถ้าเวลาใกล้จะตายไม่สำเร็จ ตายแล้วจะได้ไปบังเกิด

---

[๔๙] ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๗๘/๔๘, ขุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๑๗๘/๘๘, สํ.ม. (บาลี) ๑๙/๒๓/๓๙.

ในสวรรค์ แล้วปฏิบัติต่อสำเร็จบนสวรรค์ ถ้ายังไม่สำเร็จบนสวรรค์ เมื่อลงมาเกิดในเมืองมนุษย์ได้พบพระพุทธศาสนาจะได้สำเร็จ เร็วที่สุด เช่น พระอัญญาโกณฑัญญะ พระพาหิยะ เป็นต้น ถ้าไม่ได้พบพระพุทธศาสนาก็จะได้เป็นปัจเจกพุทธเจ้า คือ สามารถตรัสรู้ มรรคผล นิพพาน ด้วยตนเองได้

๒๑. ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ อย่างนี้ตลอด ๗ วัน ๑๕ วัน (กึ่งเดือน) หรือตลอด ๑ เดือน ๒ เดือน ๓ เดือน ๔ เดือน ๕ เดือน ๖ เดือน และ ๗ ปี ผู้นั้นพึงหวังได้ซึ่งผล ๒ ประการอันใดอันหนึ่ง คือ บรรลุอรหัตตผล (สำเร็จเป็นพระอรหันต์) ในปัจจุบันชาตินี้ ๑ หรือเมื่ออุปาทิ คือ กิเลสมีตัณหา เป็นต้น ยังเหลืออยู่ ก็จะบรรลุอนาคามิผล (สำเร็จเป็นพระอนาคามี) ในปัจจุบันในชาตินี้ ๑

๒๒. การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แม้เพียงประจักษ์กับปัจจุบันอารมณ์รูป - นามก็ดี ประจักษ์กับทุกข์ที่เกิดกับรูป - นามก็ดี มหากุศลอันนี้จะไม่มีวันลืมเลือนเลย จนกระทั่งชีวิตสุดท้ายแม้ที่สุด การที่ท่านปฏิบัติ แต่ไม่ประจักษ์กับรูป - นามปัจจุบัน แต่ท่านก็ยังจะนำเอาวิธีการปฏิบัติอันคล่องแคล่วของท่านมาใช้ในชีวิตเวลาใกล้จะตาย เพื่อนำวิถีชีวิตของท่านไปสู่สุคติภพได้ตามสมควรแก่ความสามารถของแต่ละท่าน ซึ่งนับว่าชีวิตครั้งสุดท้ายของท่านประเสริฐสูงสุดในการตั้งต้นชีวิตใหม่ต่อไปในอนาคตชาติ

ผู้เป็นอยู่แม้เพียงราตรีเดียวก็เจริญ

อตีตํ นานฺวาคเมยฺย นปฺปฏิกงฺเข อนาคตํ
ยทตีตมฺปหีนนฺตํ อปฺปตฺตญฺจ อนาคตํ
ปจฺจุปฺปนฺนญฺจ โย ธมฺมํ ตตฺถ ตตฺถ วิปสฺสติ
อสํหิรํ อสงฺกุปฺปํ ตํ วิทฺธา มนุพฺรูหเย
อชฺเชว กิจฺจมาตปฺปํ โก ชญฺญา มรณํ สุเว
น หิ โน สงฺครนฺเตน มหาเสเนน มจฺจุนา
เอวํ วิหาริมาตาปิ อโหรตฺตมตนฺทิตํ
ตํ เว ภทฺเทกรตฺโตติ สนฺโต อาจิกฺขเต มุนีติ.

ม. อุปริ. (บาลีสยามรัฐ) ๑๔/๕๒๗/๓๔๘.

"บุคคลไม่ควรคิดถึง[๕๐] สิ่งที่ล่วงไปแล้ว[๕๑] ด้วยอาลัย และไม่พึงพะวงถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง สิ่งที่เป็นอดีตก็ละไปแล้ว และสิ่งที่เป็นอนาคตก็ยังไม่มา ส่วนผู้ใดเห็นแจ้งชัดปัจจุบันธรรมในที่นั้นๆ อย่างแจ่มแจ้ง ไม่ง่อนแง่น คลอนแคลน เขาผู้นั้นควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้

บุคคลควรทำความเพียรตั้งแต่วันนี้ ใครจะรู้ความตายจักมีในวันพรุ่งนี้ เพราะการผัดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนามากนั้น ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย พระมุนีผู้สงบ ย่อมตรัสเรียกบุคคลผู้มีความเพียรอยู่เช่นนั้น ไม่เกียจคร้าน ทั้งกลางวันและกลางคืนว่า 'ผู้เป็นอยู่แม้เพียงราตรีเดียวก็เจริญ"[๕๒]

ม. อุปริ. (ไทย) ๑๔/๕๒๗/๓๑๙-๒๐.

---

[๕๐] ไม่ควรคิดถึง ในที่นี้หมายถึง ไม่ปรารถนาขันธ์ ๕ ด้วยตัณหาและทิฏฐิ (ม.อุ.อ. (บาลี) ๓/๒๗๒/๑๗๔)

[๕๑] สิ่งที่ล่วงไปแล้ว ในที่นี้หมายถึง ขันธ์ ๕ (คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ในอดีต (ม.อุ.อ. (บาลี) ๓/๒๗๒/๑๗๔)

[๕๒] ผู้มีราตรีเดียวเจริญ หมายถึง ผู้ใช้เวลากลางคืนให้หมดไปด้วยการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเท่านั้น ไม่คำนึงถึงเรื่องอื่นๆ (ม.อุ.อ. (บาลี) ๓/๒๗๒/๑๗๔)

คำแนะนำสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ระหว่างการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน และวิธีการรายงานประสบการณ์ ในการปฏิบัติธรรมระหว่างการสอบอารมณ์

พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปัณฑิตาภิวงศ์

ผู้ตรวจและปรับปรุงฉบับแปล

พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวณฺโณ)
ศูนย์ปฏิบัติธรรมตาณัง เลณัง จ.เชียงใหม่
พระอาจารย์สว่าง ติกฺขวีโร
วัดวิปัสสนาติกขวราราม จ.นครราชสีมา

คำแนะนำสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมระหว่างการอบรมวิปัสสนากรรมฐานและวิธีการรายงานประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมระหว่างการสอบอารมณ์

๑. วิธีเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่อบรม ณ สำนักแห่งนี้ได้แบบอย่างมาจากวิธีของท่านอาจารย์มหาสีสยาดอผู้ล่วงลับไปแล้ว ซึ่งเริ่มต้นด้วยการกำหนดรู้อารมณ์หลัก กล่าวคือ การพองและการยุบของท้อง เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมหายใจ (ไม่ระลึกตามลมหายใจ)

๒. ปรากฏการณ์ (สภาวธรรม) ทางกายและทางจิตเกิดขึ้นอยู่อย่างต่อเนื่องตลอดเวลาทางอายตนะทั้ง ๖ ของผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อการเห็นเกิดขึ้น ดวงตาที่รับกระทบ และรูปที่ถูกเห็น เป็น

ปรากฏการณ์ทางกาย ในขณะที่การรับรู้ของดวงตาหรือการเห็นที่ติดตามมาเป็นปรากฏการณ์ทางจิต ในทำนองเดียวกันประสบการณ์การได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส สัมผัส ความคิด และการเคลื่อนไหวทางกายต่างๆ เช่น การคู้หรือเหยียดแขน การหมุนหรือการเอนเอียงของร่างกาย และการก้าวย่างเท้าในระหว่างการเดิน ประสบการณ์ทั้งหลายเหล่านี้ ควรกำหนดรู้อย่างถี่ถ้วนแนบแน่นทุกๆ ขณะที่เกิดขึ้น โดยพยายามมิให้พลาดแม้แต่ประสบการณ์เล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นโดยมิได้ตั้งใจแต่อย่างใดเลย

๓. มีข้อควรจำหลายประการที่วิปัสสนาจารย์ได้รจนาขึ้นเพื่อช่วยให้ความกระจ่างในเรื่องขั้นตอนและวิธีการเจริญกรรมฐานตลอดจนวิธีการรายงานประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมในระหว่างการสอบอารมณ์

ข้อควรจำประการแรก

ให้ผู้ปฏิบัติอธิบายว่า ผู้ปฏิบัติกำหนดอารมณ์กรรมฐานหลักอย่างไร และเมื่อกำหนดแล้วผู้ปฏิบัติได้รู้อะไร หรือเกิดประสบการณ์อะไรจากการกำหนดนั้น

ผู้ปฏิบัติควรที่จะทำความรู้สึก และกำหนดรู้ความเคลื่อนไหวทั้งหมดของการพองและการยุบตั้งแต่เริ่มต้น ท่ามกลาง และสิ้นสุดให้ต่อเนื่องที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ การกำหนดรู้นั้นควรที่จะถูกตรงจดจ่ออยู่ที่สภาวะพองยุบ และดำเนินไปพร้อมกับความเคลื่อนไหวของท้องอย่างแนบแน่นสืบเนื่องโดยตลอดทั้งสามช่วงข้างต้น

รายงานอะไร

ประการแรก ให้ผู้ปฏิบัติอธิบายว่า การกำหนดรู้อารมณ์นั้นเท่าทันปัจจุบันเพียงไร และผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดรู้ความเคลื่อนไหวของท้องตลอดทั้งสามช่วงหรือไม่เพียงไร ประการที่สอง ให้ผู้ปฏิบัติรายงานว่า "เห็น" (รู้) อะไร เมื่อเฝ้ากำหนดดูการพองและการยุบ

คำอธิบายเพิ่มเติม

สภาพรูปธรรมของการพองและยุบของท้องมีอยู่ ๓ ลักษณะคือ

รูปพรรณสัณฐาน : หมายถึงรูปร่างหรือรูปทรงของท้องที่ผู้ปฏิบัติน้อมกำหนดระลึกรู้อย่างจดจ่อตั้งอกตั้งใจ

อาการ : หมายถึงอาการของท้อง ณ ขณะใดขณะหนึ่ง เช่น ท้องแบนราบ พองออก ยุบเข้า ยาว สั้น ใหญ่ เล็ก ฯลฯ

ลักษณะที่แท้จริงหรือภาวลักษณะ : หมายถึงความเคร่งตึงตลอดจนความเคลื่อนไหวอื่นๆ ที่เกิดขึ้นขณะที่ท้องพองยุบ

คำแนะนำเพิ่มเติม

ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้ปรากฏการณ์ต่างๆ ทุกๆ ขณะที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติเจริญกรรมฐานในลักษณะเช่นนี้เท่านั้น ผู้ปฏิบัติจึงจะเห็นลักษณะเฉพาะ หรือสภาวลักษณะของรูปธรรม - นามธรรมได้

สรุปข้อควรจำประการแรก

สภาวะที่แท้ของรูปธรรม - นามธรรม จะปรากฏต่อเมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ทุกๆ ขณะที่สภาวธรรมต่างๆ เกิดขึ้นตามความเป็นจริงเท่านั้น

ข้อควรจำ

ต่อเมื่อได้ "เห็น" (ประจักษ์แจ้ง) สภาวลักษณะ (ลักษณะที่แท้จริง) เท่านั้น สังขตลักษณะ (ลักษณะของการปรุงแต่ง) จึงจะปรากฏ (หมายถึงผู้ปฏิบัติจะเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของสภาวธรรมที่กำหนดรู้อยู่) และเมื่อได้ประจักษ์แจ้งสามัญลักษณะแล้วเท่านั้น วิปัสสนาญาณจึงจะเกิดขึ้นได้

รายงานอะไร

ทั้งนี้จำเป็นต้องย้ำว่าผู้ปฏิบัติควรจะรายงานเฉพาะสิ่งที่ตนได้รู้ได้เห็นเองจริงๆ จากการเจริญสติเท่านั้น มิใช่สิ่งที่เกิดขึ้นจากความคิดหรือสิ่งที่คิดว่าตนเองได้เห็นมา

คำแนะนำเพิ่มเติม

ในขณะกำหนดรู้การพองยุบของท้อง ความคิดและธรรมารมณ์อื่นๆ ก็อาจเกิดขึ้นได้ คำแนะนำเบื้องต้นสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมก็คือให้กำหนดรู้ลักษณะของจิตทุกครั้ง เว้นเสียแต่ที่วิปัสสนาจารย์จะแนะนำเป็นอย่างอื่น

รายงานอะไร

เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ลักษณะแล้ว ความคิดนั้นคงดำเนินต่อไปหรือหายไปหมดสิ้น หรือจิตของผู้ปฏิบัติ (สติ) ย้อนกลับไปหาอารมณ์กรรมฐานหลัก ผู้ปฏิบัติควรที่จะเพียรกำหนด เพื่อให้สามารถรายงานทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นได้ในทำนองนี้ (แต่ไม่ต้องกังวล)

ข้อควรจำเพิ่มเติม ๒ ประการ

ผู้ปฏิบัติธรรมควรจะรายงานความคิดที่กำหนดรู้ทั้งหมดตามความเป็นจริง และความรู้สึก (เวทนา) ทั้งหลายที่ปรากฏเด่นชัดก็ควรที่จะกำหนดรู้ และรายงานระหว่างการสอบอารมณ์เช่นกัน (นอกจากวิปัสสนาจารย์จะแนะนำเป็นอย่างอื่น)

คำอธิบายเพิ่มเติม

ธรรมารมณ์ใดๆ ก็ตามที่เกิดขึ้น เช่น ชอบ ไม่ชอบ วิตก สงสัย ดีใจ สงบ ฯลฯ ควรที่จะกำหนดรู้ตามที่เป็นจริง (กล่าวคือ ธรรมารมณ์เหล่านั้นดำเนินต่อไป รุนแรงขึ้น หรือหมดสิ้นลง แล้วติดตามมาด้วยอะไร และปรากฏที่ตามมานั้นดำเนินไปอย่างไร เช่นนี้ เรื่อยไป) สมมุติว่าความชอบเกิดขึ้น เมื่อกำหนดรู้แล้วเกิดอะไรขึ้น ความชอบมักจะติดตามมาด้วยความคิด ความง่วง ความรู้สึกหนักตื้ออยู่ในใจหรือสัมปชัญญะที่อ่อนกำลัง เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะทางจิตเหล่านี้แล้ว ความวอกแวกหรือว้าวุ่นใจมักจะเกิดขึ้น ซึ่งอาจนำมาซึ่งความลังเลสงสัยได้ง่ายๆ ในกรณีเช่นนี้ให้ผู้ปฏิบัติสังเกตว่าเกิดอะไรขึ้นเมื่อกำหนดความสงสัย เมื่อใดก็ตามที่ธรรมารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้นให้กำหนดรู้เสมอๆ

รายงานอะไร

ก. ผู้ปฏิบัติควรที่จะสามารถบรรยายลักษณะที่แท้จริงหรือสภาวลักษณะให้ชัดเจนและถูกตรงที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ในการสอบอารมณ์

ข. ในทำนองเดียวกัน เมื่อผู้ปฏิบัติเดินจงกรม ผู้ปฏิบัติควรที่จะพยายามกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันของการยกเท้าอย่างต่อเนื่องแนบแน่น ตั้งแต่ต้นจนจบ และการกำหนดที่ถี่ถ้วนและทันปัจจุบันเช่นนี้ ควรจะใช้เมื่อเท้าเคลื่อนไปข้างหน้า และเคลื่อนต่ำลง หรือเหยียบลงบนพื้นด้วย

รายงานอะไร

ผู้ปฏิบัติควรที่จะอธิบายลักษณะที่แท้จริงหรือสภาวะลักษณะของการก้าวเท้าทั้ง ๓ ช่วง ทั้งการยก ย่าง และเหยียบ นอกเสียจากวิปัสสนาจารย์จะแนะนำให้เป็นอย่างอื่น

คำอธิบายเพิ่มเติม

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานควรที่จะเข้าใจลักษณะทั้ง ๓ ของสภาวธรรมทางกายและจิตที่จะกล่าวต่อไปนี้

สภาวลักษณะ

สภาวลักษณะหมายถึง ลักษณะเฉพาะของปรากฏการณ์หรือสภาวธรรมทางกายและทางจิต เช่น ปฐวีธาตุ (ความแข็ง อ่อน) เตโชธาตุ (ความร้อน เย็น หรืออุณหภูมิ) อาโปธาตุ (ความไหลและเกาะกุม) และวาโยธาตุ (ความเคลื่อนไหว) ลักษณะเฉพาะของสภาวธรรมทางจิต ได้แก่การรับรู้ รวมถึงผัสสะหรือสภาวะของการกระทบอารมณ์และเวทนา หรือความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ นอกจากนี้ยังมีสภาวธรรมทางกายและจิตอื่นๆ อีกมากมาย

สังขตลักษณะ

สังขตลักษณะเป็นลักษณะประกอบหรือปรุงแต่งสภาวธรรมทางกายทางจิตทั้งปวง สภาวธรรมที่ถูกปัจจุบันปรุงแต่งทั้งหลายมี ๓ ลักษณะคือ อุปปาทะ คือ ความเกิดหรือปรากฏขึ้น ฐิติ คือ ความตั้งอยู่ ภังคะ คือ ความดับสลายของปรากฏการณ์ ลักษณะทั้ง ๓ นี้เอง คือ ความหมายของสังขตลักษณะ

สามัญลักษณะ

สามัญลักษณะ หมายถึง ลักษณะทั่วไปหรือลักษณะอันเป็นสามัญของสภาพธรรมทางกายและจิตทั้งหลาย ได้แก่ อนิจจลักษณะหรือลักษณะของความไม่เที่ยง ทุกขลักษณะหรือลักษณะของความทุกข์ ความทนได้ยาก และอนัตตลักษณะหรือลักษณะของความปราศจากตัวตนหรือผู้บงการใดๆ ของปรากฏการณ์ต่างๆ ลักษณะเหล่านี้มีอยู่ในปรากฏการณ์ทางกายทางจิตทุกอย่าง จึงได้ชื่อว่าสามัญลักษณะ ซึ่งหมายถึงลักษณะที่มีอยู่โดยทั่วไปหรือเป็นสามัญ

ผู้ปฏิบัติควรที่จะพยายามทำความเข้าใจลักษณะทั้งสามดังกล่าวข้างต้นนี้ กล่าวคือ สภาวลักษณะ สังขตลักษณะ และสามัญลักษณะ ในจำนวนลักษณะทั้งสามนี้ การปฏิบัติกรรมฐานของเราในเบื้องต้น มุ่งไปสู่การประจักษ์แจ้งสภาวลักษณะของปรากฏการณ์ทางกายทางจิตที่เรากำลังกำหนดรู้อยู่

บทสรุป

การเจริญสติปัฏฐานวิปัสสนาภาวนา (การภาวนาเพื่อให้เกิดปัญญาด้วยการเจริญสติที่ตั้งมั่นอย่างต่อเนื่อง) มุ่งเจริญสติในอารมณ์ ๔ ประเภท คือ

๑. สภาวะทางกาย อันเป็นที่ให้สติเข้าไปตั้งกำหนดรู้ (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

๒. สภาวะของเวทนาที่เสวยอารมณ์ต่างๆ อันเป็นที่ให้สติเข้าไปตั้งกำหนดรู้ (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

๓. สภาวะของจิต อันเป็นที่ให้สติเข้าไปตั้งกำหนดรู้ (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

๔. สภาวะของธรรม ซึ่งมีกามฉันทนิวรณ์ เป็นต้น อันเป็นที่ให้สติเข้าไปตั้งกำหนดรู้ (ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

เมื่อกำหนดรู้อารมณ์ใดก็ตามข้างต้น จะมีสิ่ง ๓ ประการเกิดขึ้นมาตามลำดับ คือ

๑. การเกิดขึ้นของปรากฏการณ์หรือสภาพธรรม

๒. ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น

๓. การ "เห็น" และ "รู้" ประสบการณ์บางอย่างสืบเนื่องจากการที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อย่างมีสติ หน้าที่ของผู้ปฏิบัติก็คือพยายามกำหนดรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดตอนเท่าที่จะทำได้

ข้อควรจำประการสุดท้าย

อะไรเกิดขึ้น กำหนดรู้อะไร และได้รู้เห็นอะไรจากการกำหนด "รู้" เหล่านี้ ผู้ปฏิบัติควรที่จะเข้าไปประลึกรู้จริงๆ และอธิบายอย่างรวบรัดชัดเจนและถูกต้องในระหว่างการสอบอารมณ์

วิธีเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยย่อ

วิธีเจริญสติปัฏฐาน ด้วยหลักการง่ายๆ
เมื่อจิตสงบไม่วุ่นวาย อีกทั้งได้ญาณปัญญา

เมื่อนั่งขัดสมาธิ
ให้ตั้งกายตรง
ดำรงสติมั่นคง
จิตจรดลงที่ท้อง

หายใจตามสบาย
เป้าหมายที่ยุบพอง
ความรู้สึกที่ท้อง
สติต้องติดตาม

รักษาจิตให้บริสุทธิ์
สิ่งพิรุธไม่ย้อนถาม
ยอด เยี่ยม หรือดีงาม
กำหนดตามที่เป็นจริง

เคร่งตึง หรือเคลื่อนไหว
ผันแปรไปไม่อยู่นิ่ง
ทุกขณะอย่าละทิ้ง
กำหนดทุกสิ่งที่หกทวาร

ความคิดที่ฟุ้งไป
รู้ฉับไวในทุกสถาน
กำหนดรู้ให้ทันการณ์
ไม่พลาดผ่านแม้ครั้งเดียว

รู้สึกร้าย ดี หรือเฉย
อย่าละเลยไม่แลเหลียว
โลกธรรมที่เกาะเกี่ยว
แม้น้อยเดียวกำหนดไป

เห็น ได้ยิน ทุกอายตนะ
สัมปชัญญะระลึกได้
อย่าประมาท อย่าปล่อยใจ
กำหนดไว้ทุกเวลา

ควรรายงานอะไรในการสอบอารมณ์

๑. บรรยายสภาวะการพองของท้อง

๒. บรรยายสภาวะการยุบของท้อง

๓. บรรยายว่าจินตนาการมีสภาวะเป็นอย่างไร

๔. บรรยายว่าความรู้สึกต่างๆ มีสภาวะเป็นอย่างไร

๕. บรรยายว่าความคิดมีสภาวะเป็นอย่างไร

๖. สิ่งสำคัญยิ่งที่ต้องกำหนดรู้ : สภาวะที่เกิดขึ้น การกำหนด และจำแนกแยกแยะอารมณ์ต่างๆ ของผู้ปฏิบัติ

๗. บรรยายแต่ละอารมณ์อย่างชัดเจนและโดยละเอียด

๘. บรรยายเฉพาะประสบการณ์ใหม่ๆ และตรงประเด็น

๙. บรรยายอย่างกระชับรัดกุมและชัดเจน

๑๐. อย่าเสียเวลา

คำอธิบายโดยย่อ

๑. ในขณะที่อารมณ์ (หลัก) เกิดขึ้น ให้เพียรกำหนดอยู่อย่างตั้งอกตั้งใจ บรรยายว่ามีอารมณ์นั้นปรากฏขึ้นจริงหรือไม่

๒. บรรยายขีดความสามารถของผู้ปฏิบัติในการกำหนดอารมณ์ที่ตามรู้อยู่อย่างแม่นยำ และถูกต้อง

๓. บรรยายอะไรก็ตามที่ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดรู้ได้ให้ครบถ้วน

๔. หาไม่แล้วบรรยายอะไรก็ตามที่ผู้ปฏิบัติกำหนดและประสบมา

ก็สักแต่ว่า

ตสฺมาติห เต พาหิย เอวํ สิกฺขิตพฺพํ ทิฏฺเจ ทิฏฺจมตฺตํ ภวิสฺสติ สุเต สุตมตฺตํ ภวิสฺสติ มุเต มุตมตฺตํ ภวิสฺสติ วิญฺญาเต วิญฺญาตมตฺตํ ภวิสฺสติ เอวญฺหิ เต พาหิย สิกฺขิตพฺพํ.

ยโต โข เต พาหิย ทิฏฺเจ ทิฏฺจมตฺตํ ภวิสฺสติ สุเต สุตมตฺตํ ภวิสฺสติ มุเต มุตมตฺตํ ภวิสฺสติ วิญฺญาเต วิญฺญาตมตฺตํ ภวิสฺสติ ตโต ตฺวํ พาหิย นตฺถิ ยโต ตฺวํ พาหิย เนวตฺถิ

ตโต ตฺวํ พาหิย เนวิธ น หุรํ น อุภยมนฺตเร เอเสวนฺโต ทุกฺขสฺสาติ.

ขุ. อุ. (ไทย) ๒๕/๔๙ (๑๐)/๑๘๖.

"พาหิยะ เพราะเหตุนั้นแล เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังเสียงก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อรับรู้อารมณ์ที่ได้รับรู้[๕๓] ก็สักแต่ว่ารับรู้ เมื่อรู้แจ้งธรรมารมณ์ที่รู้แจ้งก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง พาหิยะ! เธอพึงศึกษาอย่างนี้แล.

พาหิยะ! เมื่อใด เธอเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังเสียงก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อรับรู้อารมณ์ที่ได้รับรู้ก็สักแต่ว่ารับรู้ เมื่อ รู้แจ้งธรรมารมณ์ที่รู้แจ้งก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง เมื่อนั้น "เธอ" ก็จะไม่มี เมื่อใด "เธอ" ไม่มี เมื่อนั้น เธอก็จะไม่ยึดติดในสิ่งนั้น[๕๔] เมื่อใด เธอไม่ยึดติดในสิ่งนั้น เมื่อนั้น เธอจักไม่มีในโลกนี้ ไม่มีในโลกอื่น ไม่มีในระหว่างโลกทั้งสองนี้ เป็น **ที่สุดแห่งทุกข์**".

ขุ. อุ. (ไทย) ๒๕/๔๙ (๑๐)/๑๘๖.

---

[๕๘] อารมณ์ที่ได้รับรู้ แปลจากคำว่า มุตะ หมายถึงอารมณ์ ๓ คือ คันธารมย์ (กลิ่น) รสารมณ์ (รส) โผฏฐัพพารมณ์ (การสัมผัส) (อภิ. สงฺ. อ. (บาลี) ๙๖๖/๓๙๖)

[๕๙] คำว่า "เมื่อใดเธอเมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น ฯลฯ เมื่อนั้น เธอก็จะไม่ยึดติดในสิ่งนั้น" นี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงภูมิแห่งพระขีณาสพ มีความหมายดังนี้ คือเมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น ฯลฯ เมื่อรู้แจ้งธรรมารมณ์ ก็สักแต่ว่ารู้แจ้งแล้ว ก็จักไม่มีราคะ โทสะ โมหะ เมื่อไม่มีราคะ โทสะ โมหะ ก็จักไม่มีความยึดติดด้วยอำนาจตัณหาว่า "นั่นของเรา" ไม่มีความยึดติดด้วยอำนาจมานะว่า "เราเป็นนั่น" และไม่มีความยึดติดด้วยอำนาจทิฏฐิว่า "นั่นเป็นอัตตาของเรา" อีกนัยหนึ่ง คำว่า "เธอก็จะไม่มี" เป็นคำแสดงมรรค คำว่า "เธอก็จะไม่ยึดติดในสิ่งนั้น" เป็นคำแสดงผล คำว่า "เธอก็จะไม่มีในโลกนี้ เป็นต้น" เป็นคำแสดงอนุปาทิเสสนิพพานธาตุ (ขุ. อุ. อ. (บาลี) ๑๐/๘๗-๘๘).

มหาสติปัฏฐานสูตร

"ภิกษุทั้งหลาย ทาง[๕๕] นี้เป็นทางเดียว[๕๖] เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม[๕๗] เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน[๕๘] ๔ ประการ.

ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกนี้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกนี้ได้

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้"

ที. มหา. (ไทย) ๑๐/๒๗๓ (๓๗๙) /๓๐๑.

---

[๕๔] ทาง หมายถึง ทางดำเนินไปสู่พระนิพพาน หรือทางที่ผู้ต้องการพระนิพพานควรดำเนินไป (ที.ม.อ. (บาลี) ๓๗๑/๓๖๑).

[๕๕] ทางเดียว หมายถึง (๑) เป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะไปประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว (๒) เป็นทางสายเดียวที่พระพุทธเจ้าทรงทำให้เกิดขึ้น เป็นทางของบุคคลผู้เดียว คือพระผู้มีพระภาค เพราะทรงทำให้เกิดขึ้น (๓) เป็นทางปฏิบัติในศาสนาเดียว คือพระพุทธศาสนา (๔) เป็นทางดำเนินไปสู่จุดหมายเดียว คือพระนิพพาน (ที.ม.อ. (บาลี) ๓๗๓/๓๕๙).

[๕๖] ญายธรรม หมายถึงอริยมรรค (ที.ม.อ. (บาลี) ๒๑๔/๑๙๗).

[๕๗] สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน (ที.ม.อ. ๓๗๓/๓๖๔, ม.มู.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๓).

โคจรของภิกษุ : ที่เที่ยวไปโดยสวัสดีของภิกษุ

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเธอทั้งหลายเที่ยวไปมารไม่อาจได้ช่อง มารไม่อาจย่ำยี เที่ยวไปโดยสวัสดี คือเที่ยวไปในแดนที่เป็นของบิดาของตน

โคจเร ภิกฺขเว จรถ สเก เปตฺติเก วิสเย. โคจเร ภิกฺขเว จรตํ สเก เปตฺติเก วิสเย น ลจฺฉติ มาโร โอตารํ, น ลจฺฉติ มาโร อารมฺมณํ. โก จ ภิกฺขเว ภิกฺขุโน โคจโร สโก เปตฺติโก วิสโย. ยทิทํ จตฺตาโร สติปฏฺฐานา. กตเม จตฺตโร.

อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ. เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา.

วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ. จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ. ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ. อยํ ภิกฺขเว ภิกฺขุโน โคจโร สโก เปตฺติโก วิสโยติ.

สํ. มหา. (บาลี) ๑๙/๗๐๐/๑๙๘.

"ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเที่ยวไปในแดนที่เป็นของบิดาของตน อันเป็นโคจรเถิด เมื่อเธอทั้งหลายเที่ยวไปในแดนที่เป็นของบิดาของตนอันเป็นโคจร มารก็จักไม่ได้ช่อง มารจักไม่ได้อารมณ์ แดนที่เป็นของบิดาของตนอันเป็นโคจรของภิกษุ เป็นอย่างไร? คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ.

สติปัฏฐาน ๔ ประการ คืออะไรบ้าง

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. **ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย** อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกนี้

๒. **ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย** อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกนี้ได้

๓. **ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิต** อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔. **พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย** อยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ภิกษุทั้งหลาย นี้คือแดนที่เป็นของบิดาของตนอันเป็นโคจรของภิกษุ"

สํ. มหา. (ไทย) ๑๙/๗๐๐/๒๑๘.

พระธรรมจริงพระธรรมแท้มีอยู่แต่ในกายใจนี้เอง (ที่สุดแห่ง (โลก) ทุกข์)

"เทพบุตร เราไม่กล่าวที่สุดแห่งโลกที่สัตว์ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่ตาย ไม่จุติ ไม่อุบัติว่า 'พึงรู้ พึงเห็น พึงถึงได้' ด้วยการไป และเราไม่กล่าวว่า การที่บุคคลยังไม่ถึงที่สุดแห่งโลกจะทำดีที่สุดแห่งทุกข์ได้

อนึ่ง เราบัญญัติโลก [๕๙] เหตุเกิดแห่งโลก ความดับสนิทไม่เหลือแห่งโลก และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับสนิทไม่เหลือแห่งโลก ในร่างกายที่มีประมาณวาหนึ่ง พร้อมสัญญา และใจนี้เอง" ดังนี้.

องฺ. จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๔๕/๗๔.

---

[๕๙] โลกในที่นี่หมายถึง ทุกขสัจ (องฺ. จตุกฺก. อ.๒/๔๕/๓๔๕.

ท่องเที่ยวไปในสังสารวัฏตลอดกาลยาวนาน
เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจสี่
และหยุดท่องเที่ยวไปในสังสารวัฏ เพราะรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจสี่

"ภิกษุทั้งหลาย เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ ประการเรา และเธอทั้งหลายจึงแล่นท่องเที่ยวไปในสังสารวัฏนี้ตลอดกาลนานอย่างนี้ **อริยสัจ ๔ ประการอะไรบ้าง คือ**

๑. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกขอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายจึงแล่นท่องเที่ยวไปในสังสารวัฏนี้ตลอดกาลนานอย่างนี้

๒. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกขสมุทยอริยสัจ ฯลฯ

๓. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกขนิโรธอริยสัจ ฯลฯ

๔. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายจึงแล่นท่องเที่ยวไปในสังสารวัฏนี้ตลอดกาลนานอย่างนี้

ภิกษุทั้งหลาย เราได้รู้แจ้งแทงตลอดทุกขอริยสัจ เราได้รู้แจ้งแทงตลอดทุกขสมุทยอริยสัจ เราได้รู้แจ้งแทงตลอดทุกขนิโรธอริยสัจเราได้รู้แจ้งแทงตลอดทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

เราถอนภวตัณหาได้แล้ว ภวเนตฺติ[๖๐] สิ้นไปแล้ว บัดนี้ภพใหม่ไม่มีอีก"[๖๑]

พระผู้มีพระภาคผู้สุคตศาสดาได้ตรัสเวยยากรณ์ภาษิตนี้แล้ว จึงได้ตรัสคาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า

"เพราะไม่เห็นอริยสัจ ๔ ประการตามความเป็นจริง เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปในชาตินั้นๆ ตลอดกาลยาวนาน อริยสัจ ๔ ประการนี้ เราและเธอทั้งหลายเห็นแล้ว ภวเนตฺติ เราถอนได้แล้ว รากเหง้าแห่งทุกข์ เราตัดขาดแล้ว บัดนี้ภพใหม่ไม่มีอีก"

สํ. มหาวาร. (ไทย) ๑๙/๑๖๙๘ (๑๐๙๑)/๖๐๕-๖.

---

[๖๐] ภวเนตฺติ เป็นชื่อของตัณหา หมายถึงเชือก ผูกสัตว์ไว้ในภพ (ภวรชฺชุ) (อง. จตุกฺก. อ. (บาลี) ๒/๑/๒๗๙).

[๖๑] ดูเทียบ องฺ. จตุกฺก. (แปล) ๒๑/๑/๑-๒.

คำแผ่ – อุทิศ ส่วนบุญกุศล

อิทัง *โน* ปุญญะภาคัง สัพพะสัตตานัง เทมะ
(คนเดียวใช้ **เม** แทน *โน* ใช้ **มิ** แทน *มะ*)

อิทัง *โน* ญาตีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย
(คนเดียวใช้ **เม** แทน *โน*)

: ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอุทิศผล บุญกุศลนี้แผ่ไปให้ไพศาล
ถึงมารดาบิดาครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ทั้งวงศ์วานญาติมิตรสนิทกัน
คนเคยร่วมทำงานการทั้งหลาย มีส่วนได้ในกุศลผลของฉัน
ทั้งเจ้ากรรมนายเวรเทพเทวัญ ขอให้ท่านได้กุศลผลนี้เทอญฯ

ธรรมใดใด ก็ไร้ค่า ถ้าไม่ทำ
ธรรมไม่นำ เป็นแนวทาง สว่างให้
คงเกิดเปล่า แล้วตายเปล่า เข้าโลงไป
ชีวิตไร้ ซึ่งคุณค่า น่าเสียดาย ฯ

วิธีลาศีล ๘

เมื่อโยคีอยู่ปฏิบัติธรรมครบกำหนดแล้ว ต้องการจะลากลับบ้านให้ปฏิบัติดังนี้..... ให้กราบพระวิปัสสนาจารย์พร้อมกัน ๓ ครั้ง ยกดอกไม้ธูปเทียนเพื่อเตรียมถวายแด่พระวิปัสสนาจารย์ กล่าวคำขอขมาพร้อมกันว่า

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

(ว่า ๓ หน)

ระตะนัตตะเย ปะมาเทนะ, ท๎วาระตะเยนะ กะตัง, สัพพัง อะปะราธัง, ขะมะตุ โน ภันเต, อาจะริเย ปะมาเทนะ, ท๎วาระตะเยนะ กะตัง, สัพพัง อะปะราธัง, ขะมะตุ โน ภันเต,

: กรรมน่าติเตียนอันใดที่เป็นบาปอกุศล, อันข้าพเจ้าได้ประมาทพลาดพลั้งล่วงเกิน, ในคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ในครูบาอาจารย์, ด้วยกาย วาจา ใจ, ทั้งต่อหน้าและลับหลัง, จำได้หรือจำไม่ได้ก็ดี, ทั้งที่มีเจตนาหรือหาเจตนามิได้, ขอให้ท่านจงลุโทษ, โปรดอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า, เพื่อไม่ให้เป็นบาปเป็นเวรเป็นอกุศลกรรมต่อไป ฯ แล้วถวายดอกไม้ธูปเทียนแด่พระวิปัสสนาจารย์

พระอาจารย์กล่าวว่า อะหัง โว ขะมามิ ตุมเหหิปิ เม ขะมิตัพพัง.

(หลายรูปว่า มะยัง โว ขมามะ ตุมเหหิปิ โน ขะมิตัพพัง.)

โยคีรับว่า ขะมามะ ภันเต.

คำลาสิกขา แม่ชี – พราหมณ์

ปัณฑะรังคะปัพพะชิตัสสะ อัฏฐะสิกขาปะทานิ ปัจจักขามิ
อัชชะตัคเคทานิ คิหิติ มัง ธาเรถะ ฯ

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอลาสิกขาบททั้ง ๘ ของนักบวชผู้นุ่งขาวห่มขาว ขอท่านทั้งหลายจงจำข้าพเจ้าไว้ว่า เป็นคฤหัสถ์ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปเทอญ.

ในโลกนี้มีแต่ความทุกข์
แม้จะอยู่ในบ้าน มันก็วุ่นวายอยู่เรื่อย ๆ
พระพุทธองค์จึงตรัสว่า
"ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น
ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป
นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด
นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ"

พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทฺโท)

ฆราวาส สมาทานศีล ๕

(ถวายดอกไม้ธูปเทียนแด่พระวิปัสสนาจารย์ แล้วสมาทานศีล)

<u>มะยัง</u> ภันเต, ติสะระเณนะ สะหะ, ปัญจะ สีลานิ <u>ยาจามะ</u>.

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสะระเณนะ สะหะ, ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ.

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสะระเณนะ สะหะ, ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ.

<u>**หมายเหตุ**</u> โยคีคนเดียว ให้เปลี่ยนจาก <u>**มะยัง**</u> เป็น **อะหัง**
เปลี่ยนจาก <u>**ยาจามะ**</u> เป็น **ยาจามิ**

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ. (๓ จบ)

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.
ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ.
สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ.

ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.
ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ.
ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ.
ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.
ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ.
ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ.

(พระกล่าวว่า) ติสะระณะคะมะนัง นิฏฐิตัง
(ผู้สมาทานรับว่า) อามะ ภันเต.

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท, คือ เจตนางดเว้น

จากการฆ่าสัตว์ด้วยตนเอง และใช้ให้คนอื่นฆ่า

อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท, คือ เจตนางดเว้น

จากการลักทรัพย์ด้วยตนเอง และใช้ให้คนอื่นลัก

กาเมสุ มิจฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท, คือ เจตนางดเว้น

จากการประพฤติผิดในสามีหรือภรรยาของผู้อื่น

มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนางดเว้น

จากการพูดเท็จ

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี

สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนางดเว้น

จากการดื่มน้ำเมา และสิ่งเสพติดทุกชนิด

อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท

พระกล่าวว่า : อิมานิ ปัญจะ สิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ,

สีเลนะ สุคะติง ยันติ, สีเลนะ โภคะสัมปะทา,

สีเลนะ นิพพุติง ยันติ, ตัสมา สีลัง วิโสธะเย.

ผู้สมาทานรับว่า : อามะ ภันเต.

คำแผ่เมตตาและแผ่ส่วนบุญกุศล

ของ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร)

อะหัง สุขิโต โหมิ, นิททุกโข โหมิ, อะเวโร โหมิ, อัพ์ยาปัชโฌ โหมิ, อะนีโฆ โหมิ, สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ. :

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข, ปราศจากความทุกข์, ปราศจากเวรภัย, ปราศจากความพยาบาทเบียดเบียน, ปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง, ไม่มีความเดือดร้อน จงมีความสุขกายสุขใจ, มีสติปัญญารักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ.

สัพเพ สัตตา :

อันว่าสัตว์ทั้งหลาย, ทุกชาติทุกภาษา, ทุกภูมิทุกชั้น, ทุกหมู่ทุกเหล่า, และทุกหนทุกแห่ง, ที่อยู่ทางทิศบูรพาก็ดี, ที่อยู่ทางทิศอาคเนย์ก็ดี, ที่อยู่ทางทิศทักษิณก็ดี, ที่อยู่ทางทิศหรดีก็ดี, ที่อยู่ทางทิศปัจฉิมก็ดี, ที่อยู่ทางทิศพายัพก็ดี, ที่อยู่ทางทิศอุดรก็ดี, ที่อยู่ทางทิศอีสานก็ดี, ที่อยู่ทางทิศเบื้องล่าง ตั้งแต่โลกันตมหานรกขึ้นมาก็ดี, ที่อยู่ทางทิศเบื้องบน ตั้งแต่ภวัคคะพรหมลงมาก็ดี,

อะเวรา โหนตุ :

ขอจงอย่าได้สร้างกรรมทำเวร และรบราฆ่าฟันซึ่งกันและกันเลย,

อัพ์ยาปัชฌา โหนตุ :

ขอจงอย่าได้เบียดเบียน ข่มเหงทำร้ายและให้โทษแก่กันและกันเลย,

อะนีฆา โหนตุ :

ขอจงอย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย,

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ :

ขอจงมีความสุขกาย สุขใจ,

รักษาตนให้รอดพ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด.

อิทัง เม ปุญญะผะลัง นิพพานัสสะ ปัจจะโย โหตุ :

ขอผลบุญนี้, จงเป็นปัจจัยให้ข้าพเจ้า ได้บรรลุมรรคผล นิพพาน.

อิทัง <u>โน</u> ปุญญะภาคัง, ราชาทีนัญเจวะ อิสสะรานัง,

มาตาปิตุ อาทีนัญจะ ปิยะชะนานัง, สัพพะสัตตานัญจะ,

นิยยาเท<u>มะ</u> ฯ : (คนเดียวใช้ **เม** แทน **โน** ใช้ **มิ** แทน **มะ**)

ข้าพเจ้า (ข้าพระพุทธเจ้า) ทั้งหลาย, ขอน้อมอุทิศและน้อมถวายส่วนบุญกุศลนี้ เป็นพระราชกุศล แด่บูรพมหากษัตริย์ และบรรพชนผู้มีคุณกับผืนแผ่นดินไทยทั้งหลาย ที่สืบต่อๆ กันมาจนถึงปัจจุบันนี้ อันมีพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชบรมนาถบพิตร เป็นต้น, แด่อิสรชน, ผู้เป็นใหญ่ทั้งหลาย, มีองค์สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มหาวชิราลงกรณบดินทรเทพยวรางกูร, ผู้เป็นพระประมุขของชาติ, สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ, พระบรมวงศานุวงศ์ทุก ๆ พระองค์, องค์สมเด็จพระสังฆราช, ผู้เป็นประมุขของคณะสงฆ์, และคณะรัฐบาล, ผู้บริหารประเทศ เป็นต้น

ขออุทิศและขอแผ่ส่วนบุญกุศลนี้, ให้แก่ปิยชน คนที่รักทั้งหลาย, มีมารดา บิดา ปู่ย่า ตา ยาย, และครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ทั้งหลาย, ท่านผู้มีพระคุณ ท่านผู้มีบุญคุณทุก ๆ ท่าน ณ ที่นี้ (มี...........

เป็นต้น), เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย, อบายสัตว์ทั้งหลาย, เทพยดาทั่วสากลพิภพ, ท่านผู้ปฏิบัติธรรมและพระภิกษุสามเณรทุก ๆ รูป, ตลอดถึงสรรพสัตว์ทั้งหลาย ทุกถ้วนหน้า, ทุกภูมิทุกชั้น ทุกหมู่ทุกเหล่า, ทุกชาติชั้นวรรณะ, ทุกศาสนาทุกภาษา, ที่อยู่ทั่วทุกมุมแห่งโลก อันหาที่สุดหาที่ประมาณมิได้, ขอจงอนุโมทนาได้รับในส่วนบุญกุศล ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาแล้วนี้, สัตว์ทั้งหลายที่ถึงทุกข์ ขอให้พ้นจากความทุกข์, ที่มีความสุขอยู่แล้ว ขอให้มีความสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป, จนถึงพระนิพพาน ด้วยกันทุกท่าน ทุกคน ทุกตน เทอญ.

บทสวด อารักขกัมมัฏฐาน

(หันทะ มะยัง อารักขะกัมมัฏฐานะปาฐัง ภะณามะ เสฯ)

พุทธานุสสะติ เมตตา จะ อะสุภัง มะระณัสสะติ,
อิจจิมา จะตุรารักขา กาตัพพา จะ วิปัสสะนา.

ภาวนาทั้ง ๔ นี้, คือ **พุทธานุสสติ**, ระลึกถึงพระคุณพระพุทธเจ้า,

เมตตา, ปรารถนาจะให้เป็นสุข, **อสุภะ**, พิจารณากายให้เห็นเป็นของไม่งาม,

มรณัสสติ, ระลึกถึงความตาย, ชื่อว่า **จตุรารักข์**, และวิปัสสนาอันพึงบำเพ็ญ.

วิสุทธะธัมมะสันตาโน อันตะรายะ โพธิยา,
โยคะโต จะ ปะโพธา จะ พุทโธ พุทโธติ ญายะเต.

พระพุทธเจ้ามีพระสันดานอันบริบูรณ์ ด้วยพระธรรมอันบริสุทธิ์,

อันสัตว์โลกรู้อยู่ว่า พุทโธๆ ดังนี้, เพราะพระปัญญาตรัสรู้อย่างเยี่ยม,

เพราะทรงชักโยงหมู่สัตว์ไว้ในธรรมปฏิบัติ, และเพราะทรงปลุกใจหมู่สัตว์ให้ตื่นอยู่.

น์รานะระติรัจฉานะ　　　เภทา สัตตา สุเขสิโน,
สัพเพปิ สุขิโน โหนตุ　　　สุขิตัตตา จะ เขมิโน.

สัตว์ทั้งหลาย, ต่างโดยมนุษย์ อมนุษย์ และดิรัจฉาน, เป็นผู้แสวงหาความสุข,

ขอสัตว์เหล่านั้นแม้ทั้งสิ้น, จงเป็นผู้ถึงซึ่งความสุข,

และเป็นผู้เกษมสำราญเพราะถึงซึ่งความสุขเถิด.

เกสะโลมาทิฉะวานัง　　　อะยะเมวะ สะมุสสะโย,
กาโย สัพโพปิ เชคุจโฉ　　　วัณณาทิโต ปะฏิกกุโล.

กายนี้แล, เป็นที่ประชุมแห่งซากศพมี ผม ขน เป็นต้น, แม้ทั้งสิ้น, เป็นของน่าเบื่อหน่าย, เป็นปฏิกูลโดยส่วนมีสีเป็นต้น.

ชีวิตินทริยุปัจเฉทะ　　　สังขาตะมะระณัง สิยา,
สัพเพสังปีธะ ปาณีนัง　　　ตัญหิ ธุวัง นะ ชีวิตัง.

ความตาย, กล่าวคือ ความแตกขาดแห่งชีวิตินทรีย์,

พึงมีแก่สัตว์ทั้งหลายในโลกนี้แม้ทั้งสิ้น, เพราะว่าความตายเป็นของเที่ยง, ชีวิตความเป็นอยู่เป็นของไม่เที่ยงแล.

บทสวด ปฏิจจสมุปบาท

มนุตเสวี ภิกฺขุ

(หันทะ มะยัง ปะฏิจจะสะมุปปาทาทิธัมมะปาฐัง ภะณามะ เส ฯ)

อิธะ ภิกขะเว อะริยะสาวะโก, ปฏิจจะสะมุปปาทัญเญวะ

สาธุกัง โยนิโสมะนะสิกะโรติ,

ภิกษุทั้งหลาย, อริยสาวกในธรรมวินัยนี้, ย่อมกระทำไว้ในใจ

โดยแยบคายเป็นอย่างดี, ซึ่งปฏิจจสมุปบาทนั่นเทียว, ดังนี้ว่า,

อิมัส์มิง สะติ อิทัง โหติ, เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้ย่อมมี,

อิมัสสุปปาทา อิทัง อุปปัชชะติ, เพราะความเกิดขึ้นแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น,

อิมัส์มิง อะสะติ อิทัง นะ โหติ, เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ย่อมไม่มี,

อิมัสสะ นิโรธา อิทัง นิรุชฌะติ, เพราะความดับไปแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงดับไป,

ยะทิทัง, ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ,

อวิชชาปัจจะยา สังขารา,

เพราะความไม่รู้แจ้งอารมณ์ (อวิชชา) เป็นปัจจัย,

การปรุงแต่ง (สังขาร) จึงมี,

สังขาระปัจจะยา วิญญาณัง,

เพราะการปรุงแต่ง (สังขาร) เป็นปัจจัย,

ความรู้อารมณ์ (วิญญาณ) จึงมี,

วิญญาณะปัจจะยา นามะรูปัง,

เพราะความรู้อารมณ์ (วิญญาณ) เป็นปัจจัย, กายและจิต (นาม - รูป) จึงมี,

นามะรูปะปัจจะยา สะฬายะตะนัง,

เพราะกายและจิต (นาม - รูป) เป็นปัจจัย,
อายตนะ ๖ (สฬายตนะ) จึงมี,

สะฬายะตะนะปัจจะยา ผัสโส,

เพราะอายตนะ ๖ (สฬายตนะ) เป็นปัจจัย,
การกระทบอารมณ์ (ผัสสะ) จึงมี,

ผัสสะปัจจะยา เวทะนา,

เพราะการกระทบอารมณ์ (ผัสสะ) เป็นปัจจัย,
ความเสวยอารมณ์ (เวทนา) จึงมี,

เวทะนาปัจจะยา ตัณหา,

เพราะความเสวยอารมณ์ เป็นปัจจัย,
ความอยาก (ตัณหา) จึงมี,

ตัณหาปัจจะยา อุปาทานัง,

เพราะความอยาก (ตัณหา) เป็นปัจจัย,
ความยึดมั่นภาวะ (อุปาทาน) จึงมี,

อุปาทานะปัจจะยา ภะโว,

เพราะความยึดมั่นภาวะ (อุปาทาน) เป็นปัจจัย,
ภาวะความเป็นสัตว์ (ภพ) จึงมี,

ภะวะปัจจะยา ชาติ,

เพราะภาวะความเป็นสัตว์ (ภพ) เป็นปัจจัย,
การเกิดเป็น ตัว - ตน (ชาติ) จึงมี,

ชาติปัจจะยา ชะรามะระณัง,

เพราะการเกิดเป็น ตัว - ตน (ชาติ) เป็นปัจจัย,

ความแก่และความตาย (ชรามรณะ) จึงมี,

โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสา สัมภะวันติ,

ความโศก ความร่ำไรรำพัน, ความไม่สบายกาย

ความไม่สบายใจ และความคับแค้นใจ ก็มีพร้อม,

เอวะเมตัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ สะมุทะโย โหติ,

การเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้, จึงมีขึ้น, ด้วยอาการอย่างนี้,

อวิชชายะ เต๋ววะ (ตะ - เว - วะ) **อะเสสะวิราคะนิโรธา**
สังขาระนิโรโธ,

เพราะความไม่รู้แจ้ง สำรอกดับไปอย่างไม่เหลือ,

การปรุงแต่งอารมณ์ จึงดับ,

สังขาระนิโรธา วิญญาณะนิโรโธ,

เพราะความปรุงแต่งอารมณ์ ดับไป,

ความรู้อารมณ์ (วิญญาณ) จึงดับ,

วิญญาณะนิโรธา นามะรูปะนิโรโธ,

เพราะความรู้อารมณ์ (วิญญาณ) ดับไป,

กายและจิต (นาม - รูป) จึงดับ,

นามะรูปะนิโรธา สะฬายะตะนะนิโรโธ,

เพราะกายและจิต (นาม - รูป) ดับไป,

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จึงดับ,

สะฬายะตะนะนิโรธา ผัสสะนิโรโธ,

เพราะตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ดับไป,

การกระทบอารมณ์ จึงดับ,

ผัสสะนิโรธา เวทะนานิโรโธ,

เพราะการกระทบอารมณ์ ดับไป,

ความเสวยอารมณ์ จึงดับ,

เวทะนานิโรธา ตัณหานิโรโธ,

เพราะความเสวยอารมณ์ ดับไป,

ความอยาก จึงดับ,

ตัณหานิโรธา อุปาทานะนิโรโธ,

เพราะความอยาก ดับไป,

ความยึดมั่นภาวะ จึงดับ,

อุปาทานะนิโรธา ภะวะนิโรโธ,

เพราะความยึดมั่นภาวะ ดับไป,

ภาวะความเป็นสัตว์ จึงดับ,

ภะวะนิโรธา ชาตินิโรโธ,

เพราะภาวะความเป็นสัตว์ ดับไป,

ความเกิดเป็น ตัว - ตน จึงดับ,

ชาตินิโรธา ชะรามะระณัง,

เพราะความเกิดเป็น ตัว - ตน ดับไป,

ความแก่ และความตาย จึงดับ,

โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสา นิรุชฌันติ,

ความโศก ความร่ำไรรำพัน, ความไม่สบายกาย

ความไม่สบายใจ และความคับแค้นใจ ย่อมดับสิ้นไป,

เอวะเมตัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ นิโรโธ โหติ.

การดับลงแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้, ย่อมมี, ด้วยอาการอย่างนี้.

๑๑

วิธีกำหนดรู้โดยสังเขป

การนั่ง

เมื่อต้องการเจริญสติปัฏฐาน ให้ปฏิบัติดังนี้

⊙ หาสถานที่ปฏิบัติ ใต้ร่มไม้ ในป่าเขา หรือสถานที่เงียบสงัด

⊙ นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ศีรษะตรง ทรงกายนิ่ง
ไม่ขยับไปมา อุปมาดังแท่งหินตั้งไว้

⊙ มือสองข้างวางไว้ที่หน้าตัก แล้วหลับตาลง.

วิธีกำหนดรู้

⊙ น้อมจิตส่งไปยังอารมณ์กรรมฐาน
โดยเริ่มด้วยการกำหนดรู้อารมณ์หลัก

⊙ คือ อาการพอง อาการยุบ
และทุกอารมณ์ที่ปรากฏชัดในปัจจุบันขณะ

⊙ จิตแล่นออก จิตฟุ้ง อย่าบังคับ
ให้กำหนดรู้อาการของจิตที่เกิดขึ้นตามลำดับ

⊙ จิตคิด จิตนึก จินตนาการ
เมื่อมีสติรู้ทัน ให้กำหนดรู้ตามธรรมชาติที่เป็นจริง

⊙ มีเจ็บ ปวด เมื่อย ล้า
ให้จดจ่อกำหนดรู้ตามอาการนั้น ๆ อย่างจริงจัง

⊙ เหน็บ ชา ปวด ขบ คัน มึน ตึง
เพียรกำหนดรู้ให้ทันอาการที่มีอยู่จริงอย่างต่อเนื่อง

⊙ อยากขยับ อยากเปลี่ยนท่านั่ง อย่าทำตามใจอยาก
ให้กำหนดรู้จิตอยากนั้น

⊙ เมื่อรู้สึกเสียใจ ดีใจ
กำหนดรู้ให้ได้อย่างจดจ่อตามความเป็นจริง

⊙ เมื่อรู้สึกทุกข์ใจ สุขใจ
ให้กำหนดรู้อาการของจิตที่รู้สึกอยู่นั้นตามจริง

⊙ เมื่อเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส
กำหนดรู้ทุกอารมณ์ที่ปรากฏชัดในปัจจุบัน

⊙ จดจ่อกำหนดรู้ให้ทันทุกอารมณ์ ที่ปรากฏชัดในทวารทั้ง ๖
ในปัจจุบันขณะ

⊙ ใส่ใจกำหนดรู้ให้จดจ่อ - ต่อเนื่อง
ก็จะเห็นธรรม บรรลุพระนิพพานโดยเร็ว

การเดินจงกรม

⊙ **เริ่มจากระยะแรก คือ ก้าวเท้าขวา ก้าวเท้าซ้าย เดินช้า ๆ**
(กำหนดรู้ว่า ขวาย่างหนอ - ซ้ายย่างหนอ)

⊙ **อย่ามองดูนั่นดูนี่ กำหนดเดินไปข้างหน้าตรง ๆ**
(มีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า)

⊙ **หลุบเปลือกตาลง ทอดสายตาไว้ที่พื้นข้างหน้า**
ห่างจากเท้าไปประมาณ ๔ ศอก

⊙ **แต่ละก้าว ใส่ใจและจดจ่อกำหนดรู้อาการปัจจุบัน ขณะที่ยก - ย่าง - เหยียบ**

⊙ **ก่อนยก หากรู้จิตที่ต้องการยก ให้กำหนดรู้ต้นจิต** (ว่า อยากยกหนอ)

⊙ **ก่อนย่าง หากรู้จิตที่ต้องการย่าง ให้กำหนดรู้ต้นจิต** (ว่า อยากย่างหนอ)

⊙ **ก่อนเหยียบ หากรู้ต้นจิตที่ต้องการเหยียบ ให้กำหนดรู้ต้นจิต** (ว่า อยากเหยียบหนอ)

⊙ **ระหว่างเดิน หากมีเจ็บ ปวด เมื่อย ล้า เหน็บ ชา ขบ คัน มึน ตึง ให้หยุดเดินแล้วกำหนดรู้ให้ทันตามอาการนั้น ๆ อย่างจริงจัง และหากมีจิตออก จิตคิด จิตฟุ้ง ให้หยุดเดิน แล้วกำหนดรู้อาการของจิตนั้น ๆ** (ว่า ออกหนอ - คิดหนอ - ฟุ้งหนอ)

หมวดสัมปชัญญะ (อิริยาบถย่อย)

⊙ **เมื่อคู้ - เหยียด - ยก - วาง แขน ขา ให้กำหนดรู้** (ว่าคู้หนอ - เหยียดหนอ - ยกหนอ - วางหนอ)

⊙ **จิต อยากคู้ - อยากเหยียด - อยากยก - อยากวาง ให้กำหนดรู้** (ว่า อยากคู้หนอ - อยากเหยียดหนอ - อยากยกหนอ - อยากวางหนอ)

⊙ **เมื่อเผลอดูไปด้านหน้า ด้านหลัง ด้านข้าง ให้กำหนดรู้** (ว่า ดูหนอ)

⊙ เมื่อดูแล้วเกิดการเห็น ให้กำหนดรู้ (ว่า เห็นหนอ)

⊙ ขณะล้างหน้า อาบน้ำ ดื่ม กิน
ให้กำหนดรู้ตามอาการที่เป็นอยู่จริง

⊙ ขณะถ่ายหนัก ถ่ายเบา ซักผ้า ลุก นั่ง
ให้กำหนดรู้ตามอาการนั้น ๆ ตามจริง

⊙ ขณะเตรียมที่นอน เข้านอน ตื่นนอน ลุกจากที่นอน
ทุกขั้นตอนให้กำหนดรู้

⊙ การเคลื่อนไหว - ไป - มา ให้ทำช้า ๆ
มีสติกำกับกำหนดรู้ตลอดเวลาให้ต่อเนื่อง

⊙ พึงทำตนดั่งคนป่วย (ลุก - นั่ง - ไป - มา - เคลื่อนไหวช้า ๆ)
จึงจะกำหนดรู้ได้ทัน

⊙ อิริยาบถย่อยอื่น ๆ ทุกที่ทุกเวลาใส่ใจปฏิบัติ
กำหนดรู้ให้ละเอียดอย่างจริงจัง

⊙ กำหนดรู้อย่างใส่ใจ จดจ่อ ติดต่อ ต่อเนื่องไป
ย่อมได้มรรค ผล นิพพาน.

สำนักปฏิบัติธรรมวัดงุยเตาอูกัมมัฏฐาน
รัฐฉานตะวันออก ประเทศเมียนมาร์

บูชาพระคุณ ๕

ยกมือ ขึ้นเถิดหนา ไหว้บูชา พระรัตนตรัย
บูชา คุณพระพุทธ ที่บริสุทธิ์ และแจ่มใส
บูชา คุณพระธรรม ที่ท่านน้อมนำ เชิดชูไว้
บูชา คุณพระสงฆ์ ที่ท่านดำรง พระศาสนา
บูชา บิดามารดา ที่เลี้ยงเรามา จนเติบใหญ่
บูชา ครูอาจารย์ ที่ท่านบันดาล วิชาให้ไว้
บูชา ห้าอย่างนี้ จำให้ดีนะท่านเอย

เตรียมตัวกราบเถิดหนา ท่านที่มาในกองทัพธรรม
กราบหนึ่ง คุณพระพุทธ ที่บริสุทธิ์ และแจ่มใส
กราบสอง คุณพระธรรม ที่ท่านน้อมนำ เชิดชูไว้
กราบสาม คุณพระสงฆ์ ที่ท่านดำรง พระศาสนา
กราบสี่ บิดามารดา ที่เลี้ยงเรามา จนเติบใหญ่
กราบห้า ครูอาจารย์ ที่ท่านบันดาล วิชาให้ไว้
กราบไหว้ให้ได้ห้าครั้ง ท่องให้จำนะท่านเอย

ต่อไปภายภาคหน้า เราจะถึงซึ่งนิพพาน
เราจะถึง...ซึ่งนิพพาน ฯ

ผู้มีธรรมะ ๔ ประการ ไม่อาจเสื่อม ชื่อว่าอยู่ใกล้พระนิพานแน่แท้

"ธรรมะ ๔ ประการ คืออะไรบ้าง?

ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. สมบูรณ์ด้วยศีล

๒. คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย

๓. รู้จักประมาณในการบริโภค

๔. ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ

ภิกษุมีศีล สำรวมอินทรีย์ รู้จักประมาณในการบริโภค ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ มีความเพียรอยู่อย่างนี้ ไม่เกียจคร้านตลอดคืนและวัน

ชื่อว่าบำเพ็ญกุศลธรรมเพื่อบรรลุสภาวะอันเป็นแดนเกษมจากโยคะ ภิกษุผู้นี้ยินดีในความไม่ประมาท หรือมีปกติเห็นภัยในความประมาท ไม่อาจเสื่อม

ชื่อว่าอยู่ใกล้นิพพานแน่แท้"

อง. จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๓๗/๖๐ - ๖๒.

ภาคผนวก

กฎระเบียบการอบรม หลักสูตรการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ระเบียบการอบรมอันนี้ เหมาะแก่ผู้ที่เปี่ยมด้วยศรัทธาในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพราะการปฏิบัติแม้จะใช้ห้องปฏิบัติรวม แต่ผู้ปฏิบัติจะต้องเดินจงกรมนั่งเจริญสติปัฏฐานและกำหนดอิริยาบถย่อยด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง และรักษาเวลาในการเดินจงกรม นั่งสมาธิแต่ละบัลลังก์ให้ลื่นไหลไปได้ด้วยตนเอง โดยไม่มีวิทยากรควบคุม

คุณสมบัติของผู้สมัครเข้าปฏิบัติธรรม

- เป็นผู้เปี่ยมศรัทธาในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔
  และสามารถเปิดใจยอมรับการสอนของวิปัสสนาจารย์
- เป็นผู้มีสุขภาพกายดี ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง และไม่มีโรคประจำตัวต่างๆ อันจะก่อให้เกิดอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม
- เป็นผู้มีสุขภาพจิตดี

- ๏ เป็นผู้ที่สามารถดูแลตนเองได้
  เพราะการปฏิบัติครั้งนี้แม้จะใช้ห้องปฏิบัติธรรมรวม
  แต่ผู้ปฏิบัติต้องควบคุมเวลาในการเดินจงกรม
  นั่งสมาธิแต่ละบัลลังก์
  ตลอดจนการกำหนดอิริยาบถย่อยด้วยตนเอง
  โดยไม่มีวิทยากรนำปฏิบัติ
- ๏ สามารถรักษาศีล ๘ ได้
- ๏ สามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบโดยเคร่งครัด

การเตรียมตัว - เตรียมใจ

- ๏ วางความรู้เดิมทั้งหมดไว้ที่บ้าน / วัด และทำตนประหนึ่งว่าท่านเป็นนักเรียนที่เริ่มเรียนรู้เพื่อรับประสบการณ์ใหม่
- ๏ พึงกำหนดใจว่าสิ่งใดที่ได้ฟัง
  เป็นคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
  ที่ควรน้อมนำมาประพฤติปฏิบัติ
- ๏ วางภารกิจทั้งหลายไว้ที่บ้าน ตัดความกังวลในทุก ๆ เรื่อง
- ๏ วางยศศักดิ์ ฐานะ ตำแหน่งทั้งหมดไว้ที่บ้าน / ที่ทำงาน / วัด
- ๏ ตั้งใจปฏิบัติตามวิธีที่พระอาจารย์ท่านสอน

การเตรียมของใช้

- ๏ เนื่องจากการปฏิบัติธรรมครั้งนี้
  หากวิปัสสนาจารย์เป็นพระภิกษุ
  ผู้เข้าปฏิบัติธรรม พึงแต่งกายด้วยชุดสีขาว เพื่อความเคารพ

- สุภาพบุรุษ ไม่ควรสวมกางเกงขาสั้น และกางเกงยีนส์
- สุภาพสตรี ต้องนุ่งผ้าถุงสีขาวหรือกางเกงสีสุภาพ ไม่ควรสวมเสื้อและกางเกงรัดรูปหรือชุดรัดรูปบางตา หากจำเป็น ควรสวมเสื้อทับและกระโปรงซับใน ต้องนำผ้าสไบมาด้วยทุกท่าน
- เตรียมเสื้อผ้าให้พอใช้ตลอดเวลาที่กำหนดในโครงการ โดยไม่มีการซักรีด เตรียมของใช้ส่วนตัว เช่น สบู่ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน หวี ผ้าเช็ดตัว ยาประจำตัว มาให้พร้อม

ระเบียบการปฏิบัติธรรม

- รักษาศีล ๘ ห้ามรับประทานอาหารหลังเวลา ๑๒.๐๐ น. (ยกเว้นผู้ที่ป่วย)
- ไม่อ่าน เขียน หนังสือ หรือฟังวิทยุ (อนุญาตให้จดบันทึกระหว่างการฟังธรรมได้)
- งดการใช้โทรศัพท์ และไม่ติดต่อกับใคร ๆ ตลอดเวลาที่อยู่ปฏิบัติธรรม
- ไม่ออกนอกบริเวณอาคาร หรือสถานที่ที่กำหนดไว้
- ไม่สูบบุหรี่ และสิ่งเสพติดทุกชนิด
- งดพูดคุย ทักทาย หรือส่งอารมณ์กันเอง
- ในระหว่างอยู่ปฏิบัติธรรมตามหลักสูตรนี้ ไม่นำวิธีการปฏิบัติแบบอื่นมาปฏิบัติ

⊙ พึงเจริญสติ กำหนดรู้อาการของกาย ใจ อย่างมั่นคง และต่อเนื่อง แม้ในเวลาพักผ่อน

⊙ หากมีความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ให้ปรึกษาเจ้าหน้าที่หรือพระวิปัสสนาจารย์เท่านั้น

⊙ ปฏิบัติตามคำสอนของพระวิปัสสนาจารย์โดยเคร่งครัด

⊙ ต้องเข้าสอบอารมณ์ทุกวัน ตามวันและสถานที่ที่จัดให้

⊙ มีปัญหาด้านสุขภาพ หรืออื่น ๆ ให้ติดต่อเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ

การบริการอาหาร น้ำปานะ และเครื่องดื่ม

⊙ อาหารเช้า เวลา ๐๖.๓๐ น. – ๐๗.๓๐ น.

⊙ อาหารกลางวัน เวลา ๑๐.๓๐ น. – ๑๒.๐๐ น.

⊙ น้ำปานะฆราวาส เวลา ๑๗.๐๐ น. – ๑๗.๓๐ น.

⊙ น้ำปานะพระภิกษุสงฆ์ ๒ เวลา
คือ เวลา ๑๕.๓๐ น. – ๑๖.๓๐ น.
และ เวลา ๑๘.๓๐ น. – ๑๙.๐๐ น.

⊙ เครื่องดื่มฆราวาส ๒ เวลา
คือ เวลา ๐๔.๐๐ น. – ๐๘.๐๐ น.
และ เวลา ๑๔.๐๐ น. เป็นต้นไป
โดยจัดไว้ด้านล่างศาลาการปฏิบัติธรรม
(ห้องรับประทานอาหาร)

ข้อแนะนำการใช้ห้องปฏิบัติ

ทางสถานที่ปฏิบัติธรรมได้จัดวางอาสนะเป็นแถวเพื่อความเป็นระเบียบ และความสะดวกสำหรับโยคีในการเดินจงกรม และนั่งสมาธิ ขอให้โยคีเลือกตำแหน่งที่พอใจ แล้ววางสมุดหรือของใช้ส่วนตัวไว้เพื่อเป็นเครื่องหมายประจำที่ของท่าน เวลาเดินจงกรม ให้เดินตามช่องเดินที่กำหนดให้ อย่าเดินตามชอบใจ

ข้อแนะนำในการฟังธรรมบรรยาย

ทุกวัน เวลา ๑๙.๓๐ น. จะมีการฟังธรรมบรรยาย โดยคณะพระวิปัสสนาจารย์ ดังนั้นเวลา ๑๙.๑๕ น. ให้โยคีนั่งประจำในที่ที่ฟังธรรม (ทางเจ้าหน้าที่จะจัดให้) ขณะท่านอาจารย์เดินเข้ามาในศาลา ให้ทุกท่านประนมมือขึ้น เมื่อท่านอาจารย์กราบและนั่งประจำที่เรียบร้อยแล้ว ให้โยคีกราบด้วยสติ หลังจากนั้นให้สมาทานศีลพร้อมกัน และหลังจากท่านอาจารย์เทศน์จบแล้ว ให้โยคีกล่าวว่า...
สาธุ ๆ ๆ พร้อมกัน ๓ ครั้ง

กำหนดการหลักสูตรการฝึกการอบรม (ปานกลาง)

กำหนดการวันเปิดการอบรม

กำหนดการประจำวัน :

๐๘.๐๐ น.	ลงทะเบียนเข้าที่พัก
๐๙.๐๐ น.	ปฐมนิเทศการปฏิบัติธรรม
๑๑.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น.	พิธีสมาทานกรรมฐาน-เริ่มปฏิบัติธรรม

กำหนดการประจำวัน

ภาคเช้า :

๐๓.๓๐ น.	ตื่นนอน
๐๔.๐๐ น. - ๐๕.๐๐ น.	เดินจงกรม
๐๕.๐๐ น. - ๐๖.๐๐ น.	นั่งเจริญสติปัฏฐาน
๐๖.๐๐ น. - ๐๗.๓๐ น.	อาหารเช้า
๐๗.๓๐ น. - ๑๐.๓๐ น.	เดินจงกรม / นั่งเจริญสติปัฏฐาน
๑๐.๓๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน

ภาคบ่าย :

๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พัก แต่กำหนดอิริยาบถย่อย
๑๓.๐๐ น. - ๑๗.๐๐ น.	เดินจงกรม / นั่งเจริญสติปัฏฐาน
๑๗.๐๐ น. - ๑๗.๓๐ น.	ดื่มน้ำปานะ
๑๗.๓๐ น. - ๑๙.๓๐ น.	เดินจงกรม / นั่งเจริญสติปัฏฐาน
๑๙.๓๐ น. - ๒๐.๓๐ น.	ฟังบรรยายธรรม
๒๐.๓๐ น. - ๒๒.๐๐ น.	เดินจงกรม / นั่งเจริญสติปัฏฐาน
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อนด้วยสติ

หมายเหตุ : สอบอารมณ์ตั้งแต่วันที่ ๓ ของการปฏิบัติธรรม
จะแจ้งให้ทราบอีกครั้ง

กำหนดการวันปิดอบรม

๐๔.๐๐ น.	ตื่นนอน
๐๔.๐๐ น. - ๐๖.๐๐ น.	เดินจงกรม / นั่งสมาธิ
๐๖.๐๐ น. - ๐๗.๔๕ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๗.๔๕ น.	พร้อมกันที่ห้องปฏิบัติ
๐๙.๐๐น. - ๑๑.๐๐ น.	ตอบแบบประเมินผล
	พระวิปัสสนาจารย์ไขปริศนาธรรม และให้โอวาท
	โยคีขอขมาพระวิปัสสนาจารย์ และสมาทานศีล ๕
	ถวายปัจจัยไทยธรรม / รับพร
๑๑.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
	เดินทางกลับ

หมายเหตุ : กฎระเบียบนี้สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

๔๕ วัน อัศจรรย์วิปัสสนา

สี่สิบห้าวัน อัศจรรย์ วิปัสสนา
เคยกังขา วิปัสสนา เป็นไฉน
สติมั่น เห็นรูปนาม เกิดดับไป
จิตผ่องใส กายสงบ พบทางธรรม

อาตาปี สติมา สัมปชาโน
ทางพุทโธ ผุดสว่าง กลางวิถี
กำหนดยก ย่างและเหยียบ แต่พอดี
ถูกวิธี เห็นเกิดดับ รูปนามธรรม

อารมณ์หลัก อารมณ์รอง ต้องกำหนด
ธรรมปรากฏ กระทบจิต อย่าติดหลง
ตัดนิวรณ์ ละปล่อยวาง มุ่งทางตรง
จิตมั่งคง รู้ทั่วพร้อม น้อมปัจจุบัน

สิ่งที่เห็น อาจไม่เป็น เช่นที่คิด
สิ่งที่คิด อาจไม่แน่ ว่าจะใช่
สิ่งที่คิด สิ่งที่เห็น ที่เป็นไป
เหตุปัจจัย ล้วนกำหนด กฎสภาวธรรม

ใช่เพียงแค่ วุฒิบัตร ที่ยึดถือ
หรือเพียงชื่อ พระวิปัสสนา ที่ได้ใช้
แต่เป็นเพราะ เห็นไตรลักษณ์ ประจักษ์ใจ
จึงควรใช้ นามเรียกหา **"วิปัสสนาจารย์"**

พระครูสุวัตถิธรรมรัต
เจ้าอาวาสวัดสามัคคีธรรม (ป่าส้าน) และ เจ้าคณะอำเภอคุระบุรี
พระวิปัสสนาจารย์ คณะสงฆ์ภาค ๑๗ รุ่นที่ ๒
๒๙ เมษายน ๒๕๕๕

ได้รับพระราชทานตั้งสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ ฝ่ายวิปัสสนาธุระ
ราชทินนามที่ "พระภาวนาธรรมาภิราม" เมื่อ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๙
ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง เจ้าคณะอำเภอเมืองพังงา

บรรณานุกรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฏกํ ๒๕๐๐**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

________. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

________. **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอฏฺฐกถา**. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๒.

________. **วิสุทฺธิมคฺคปกรณ**.กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสฺยามรฏฺฐเตปิฏกํ ๒๕๒๕**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

________. **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระอาจารย์ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, ดร. **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ ในประเทศไทย**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔.

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (ประเสริฐ มนฺตเสวี). **เอกสารประกอบการสอนรายวิชา สติปัฏฐานภาวนา**. ม.ป.ท. : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ศูนย์บัณฑิตศึกษาวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ๒๕๕๖.

________. **อานาปานสติภาวนา ลำดับการบรรลุธรรมของพระพุทธเจ้า**. ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ บางขุนเทียน จอมทอง กรุงเทพฯ, ๔ มิถุนายน ๒๕๕๕.

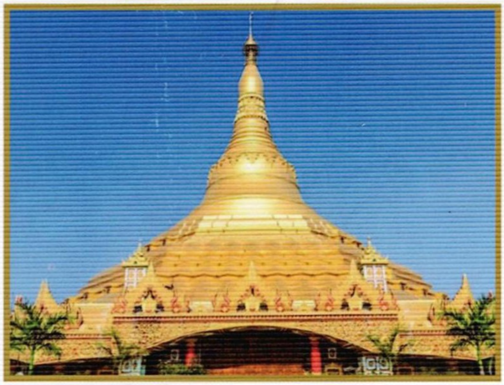
พระมหาทองมั่น สุทฺธจิตฺโต. **คู่มือโยคี สำหรับผู้เข้าปฏิบัติธรรมใหม่**. ม.ป.ท.: ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติปฏินิสสัคโค อ.เมือง จ.ภูเก็ต, ๒๕๔๗.

รายนามผู้ศรัทธาร่วมจัดพิมพ์หนังสือ
“สุดยอดแห่งวิชา คือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน”
คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ โดยสังเขป

รายนาม	จำนวนเงิน (บาท)
พระภาวนาพิศาลเมธี วิ.	๕,๐๐๐
พระครูภาวนากิจสุนทร, ดร.	๓,๐๐๐
พระมหาชิต วชิรญาโณ, ดร.	๓,๐๐๐
พระมหาจรูญ จารุวณฺโณ (นวลบุญ)	๒,๐๐๐
พระนิรันดร์ จิรวฑฺฒโน, ดร.	๑,๖๐๐
พระครูพิบูลกิจจารักษ์, ดร.	๑,๐๐๐
พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์, ดร.	๑,๐๐๐
พระครูเกษมสีลากร	๑,๐๐๐
พระอธิการดุษฎี เมธงฺกุโร	๑,๐๐๐
พระมหายงยุทธ กนฺตาโภ, ดร.	๑,๐๐๐
พระศิวเมศวร์ วรมงฺคโล	๑,๐๐๐
พระมหานิยม สีลสํวโร	๑,๐๐๐
พระพรสิทธิ์ เตชปญฺโญ	๑,๐๐๐
พระมหาบุญเลิศ อินฺทปญฺโญ, คุณพ่อจ่าง - คุณแม่ปั้น ไชยถาวร, และญาติธรรมทั้งหลาย	๕,๙๒๐
คุณชัยชนะ- คุณกัญจน์ณภัสร์ วิถีพาณิชย์, คุณทองขาว แก้วน้ำดี, คุณณภัทร วิถีพาณิชย์, คุณพริมาลัคน์ วิถีพาณิชย์	๘๑,๐๐๐
คณะโยคี วัดหัยนเรศวร์	๖,๙๔๐
คุณชลพินทุ์ - คุณกัญญา เบญจมณีไพโรจน์, คุณคริสโตเฟอร์ ชุง	๕,๐๐๐
คุณปิยพร กู้สุจริต	๓,๐๐๐
คุณแสงทิพย์ - คุณกมลาภรณ์ อินทรสวัสดิ์, คุณอภิรมย์ ลิ้มสกุล	๒,๕๐๐
คุณศุภางค์ - คุณชวชัย ก้องกิติกุล, คุณสรวุฒิ - คุณกัมปนาท, คุณก้องภพ ก้องกิติกุล	๒,๐๐๐
น.ส.จิฎาภาศ เปี่ยมธนทรัพย์	๒,๐๐๐
คุณไชยทัศน์ - คุณอิสรีย์ อิ่มสำราญรัชต์, และครอบครัว	๒,๐๐๐
คุณกชกุลชา วรานนท์	๑,๖๐๐
คุณเพ็ชรรัชต์ มะธิตะโน	๑,๐๐๐
คุณณัฐธยาน์ มาเสถียร	๑,๐๐๐
คุณทิพยา อินทรโฆษิต	๑,๐๐๐
คุณสุพัตรา มานพ	๑,๐๐๐
คุณพีระวัฒน์ ธีระกาญจน์	๑,๐๐๐
คุณประพิศ อินแพง	๑,๐๐๐
คุณประสาน ชินเพียร, คุณอัญชนา อาชวโกศล	๗๐๐
คุณศิริวรางค์ ศาสนโชคสกุล	๕๐๐
น.ส.บุศยรินทร์ อธิศาสนนันทน์	๕๐๐
คุณป้าปฤษฐา ลีนะกนิษฐ์	๕๐๐
คุณสะการะ บัวชาติ	๕๐๐
คุณรธีพร สาทประเสริฐ	๕๐๐
คุณธวัชชัย กุลจิตติเกษม	๕๐๐
คุณณัฐอร นิสัยกล้า	๕๐๐
คุณณิชาพัฒน์ ปราณีต	๕๐๐
คุณดวงกมล อัศวมาศ	๕๐๐
คุณสุพัตรา กันโอภาส	๕๐๐
คุณวรมน วุวนิช	๕๐๐
คุณสาทิศ เพ็งนาเรนทร์	๕๐๐
คุณโอภาส - คุณบุญตา เศวตมณี, และครอบครัว	๕๐๐
คุณราตรี ทิพย์เที่ยงแท้ และครอบครัว	๕๐๐
คุณกนกพร ปานฝักดี, คุณประเทือง ตรีเพชร	๕๐๐
คุณขนิษฐา ตันสกุล	๕๐๐

รายนาม	จำนวนเงิน (บาท)
คุณจันทร์จิรา ชินศรี, คุณสุติมา เณรานนท์	๕๐๐
คุณชอุ่ม บุญศรี	๕๐๐
นายผล คำแก้ว	๕๐๐
คุณอัญชนา อาชวโกศล	๕๐๐
นายสิทธิเดช จันทร์สุขศรี	๕๐๐
คุณเฉลิมพล ครุฑาพันธ์, คุณวิภาวรรณ สุขเจริญ	๕๐๐
คุณศศินันท์ แสงหิรัญขจรศิริ	๕๐๐
คุณละม่อม กิจปกรณ์สันติ	๕๐๐
น.ส.พัชร์ชวิล พึ่งถนอมจิตร์	๓๐๐
คุณมนัสนันท์ พัฒนากิตติกุล	๓๐๐
ด.ช.ศรณ์รังสรรค์, ด.ญ.ประวีรย์รัชย์ ซกจิตั้น	๓๐๐
คุณพัชราภรณ์ โรจนะ	๓๐๐
ข้าราชการลูกจ้าง รพ.สมเด็จพระปิ่นเกล้า กรมแพทย์ทหารเรือ	๒๗๐
น.ส.วิลาวรรณ เกตุกรุด	๒๑๐
คุณแม่ชีสวน ประจิตร	๒๐๐
คุณป้าพัฒนา ตรีเพชร	๒๐๐
คุณกาจน์กุนต์ เชียร์ศิริกุล และครอบครัว	๒๐๐
คุณกัลย์วรางค์ สถิรสิทธิ	๒๐๐
คุณสาวิตรี สัจเดว์	๒๐๐
คุณวิดารัตน์ ไกรเกรียงศรี	๒๐๐
คุณประสาน ชินเพียร	๒๐๐
คุณชัยวัฒน์ - คุณยุพิน ฤทธิ์วิรุฬห์	๒๐๐
คุณกวินฉัตร์ ปกรณ์พงษ์วัฒนา	๑๒๐
คุณป้าประดับ การะเวก	๑๐๐
คุณป้าเง็กเซี่ยม คำโคม	๑๐๐
คุณสุนีย์ กล่อมเอี่ยง	๑๐๐
คุณป้ากรองทอง คงดี	๑๐๐
น.ส.นิภาลักษ์ แสนวังศรี	๑๐๐
ด.ญ.ธนิตา อุณหโชค	๑๐๐
คุณธนวัฒน์ อุณหโชค	๑๐๐
คุณปิยวัฒน์ ศรันกุศล	๑๐๐
คุณสาลี่ เปียสุโข	๑๐๐
น.ส.ภัทรวิมล เพชรพรมมาศ	๑๐๐
คุณสุนันทา ปาณะโต	๑๐๐
คุณวิไล ทองเจริญผล	๑๐๐
คุณมาลี พิรุณละออง	๑๐๐
คุณสมพิศ ชูบุญสุข	๑๐๐
คุณวิภา คงคาเขตร	๑๐๐
คุณธนวรรณ เพชรแอ	๑๐๐
คุณลัญนิพร ศรีสง่าสมบูรณ์	๑๐๐
คุณจิรนันท์ ช่วยนิล	๑๐๐
คุณเพ็ญศรี จันทร์ชาวนา	๑๐๐
คุณรพีภัทร เพียการุณ	๑๐๐
คุณมยุรา มโสเกษมสุข	๑๐๐
คุณประสาน ชินเพียร	๑๐๐
คุณณัฐชยา เกิดภู่	๑๐๐
คุณชวนพิศ ตุ้งสวัสดิ์	๑๐๐
คุณปุณณัฐฐา กาญจนสีห์ผล	๑๐๐
คุณสาธิตา เพรนิติสุญ	๑๐๐
คุณสิดาภัทร มนต์แก้ว	๑๐๐
คุณปรียนันท์ ยวงจันทร์	๑๐๐
คุณธัญญพัทธ์ ระวีแสงสูรย์ และครอบครัว	๑๐๐
คุณเกลียว ใจทัศนกุล	๑๐๐
คุณชัญญาภรณ์ อมรวงค์	๘๐
คุณวารินวิจิตตรา เลิศวรัชยานนท์	๖๐
คุณธิดา แสงกล้า	๕๐
คุณสุทิศา วัฒนะอนุรักษ์	๕๐
คุณประภาวีร์ วัฒนะอนุรักษ์	๕๐
คุณเยาวณีย์ เนาวเพ็ญ	๕๐
รวมทั้งสิ้น	**๑๖๐,๐๐๐**

(หนึ่งแสนหกหมื่นบาทถ้วน)



สุดยอดแห่งวิชา
คือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน

เจริญวิปัสสนา พาใจ ให้สว่าง เป็นแนวทาง แห่งชีวิต จิตสดใส
เจริญมรรค รู้ทุกข์ ละสมุทัย เป็นปัจจัย ให้แจ้ง แห่งนิพพาน
ตั้งสติ กำหนด ที่ขันธ์ห้า รู้กายา รูปนาม ตามวิสัย
ความเจ็บปวด เวทนา พาทุกข์ใจ กำหนดไป เห็นเกิดดับ รู้ฉับพลัน
รู้สภาวะ ทุกอย่าง ในกายนี้ ไม่เห็นมี เที่ยงแท้ ที่ตรงไหน
ความสุขทุกข์ เกิดขึ้น แล้วดับไป ทั้งกายใจ ล้วนเกิดดับ เช่นกับธรรม
ตั้งสติ กำหนดไป ไม่ลดละ หวังชนะ กิเลสร้าย ทำใจส่ำ
ตามสายกลาง ดำเนิน เจริญธรรม พบสุขล้ำ อมตะ พระนิพพาน

(ปรับจากของเดิม ของพระอาจารย์ทวี พลธมฺโม
สำนักวิปัสสนาสอนทวี ฉะเชิงเทรา)

ที่นี่ สอนอะไร ใคร่เฉลย สอนสติ - ปัฏฐานเลย อย่าสงสัย
กำหนดรู้ ที่อาการ ต่อเนื่องไป กายเวทนา จิตธรรมไซร้ รู้เท่าทัน

สุดยอดแห่งวิชา คือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ โดยสังเขป